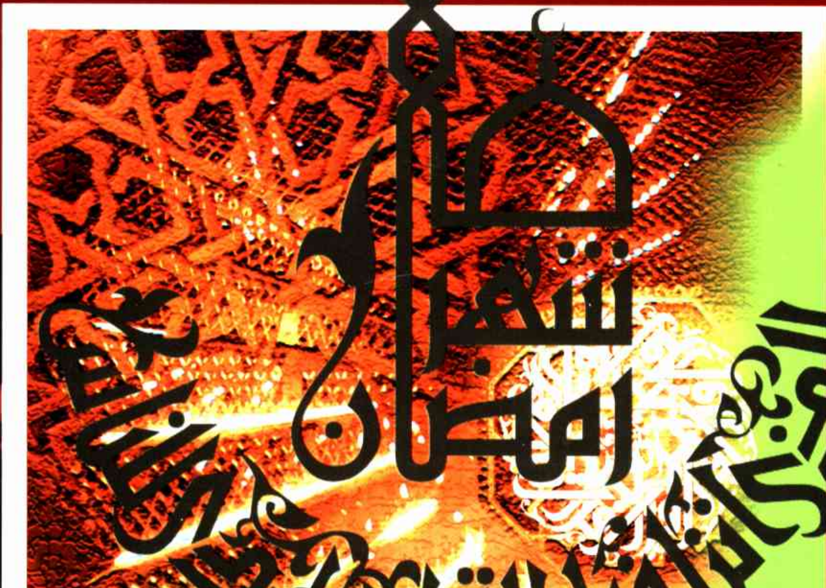
روزه درمانی



گردآورنده: دار الحضاره

مترجم: حسن اسماعیل‌زاده باوانی

بسم الله الرحمن الرحیم

روزه درمانی

گردآورنده: دارالحضاره

مترجم : حسن اسماعیل زاده باوانی

عنوان قراردادی : التداوی بالصوم . فارسی

عنوان ونام پدید آور : روزه درمانی / گرد آورنده دارالحضاره . مترجم حسن اسماعیل زاده باوانی .

مشخصات نشر : ارومیه حسینی اصل ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری : ۱۰۵ ص شابک : ۵-۰۰۲-۲۴۹-۶۰۰-۹۷۸

یادداشت : کتابنامه ص ۱۰۴ همچنین به صورت زیر نویس

موضوع : روزه مصارف درمانی

شناسه افزوده : اسماعیل زاده باوانی . حسن ۱۳۵۹ مترجم

شناسه افزوده: Dar Al-Hadarah for Publishing and distiribution

رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۴۱ ۳۶۰۴۱ ت / BP ۱۸۸

رده بندی دیویی : ۲۹۷/۳۵۴ شماره کتابشناسی ملی : ۲۴۳۶۹۱۴

ارومیه : خیابان شهید منتظری تلفن ۲۲۳۵۲۴۰۳-۰۴۴۱

نام کتاب : روزه درمانی

گرد آورنده : دارالحضاره

مترجم : حسن اسماعیل زاده باوانی

سال چاپ : اول ۱۳۹۰

تیراژ : ۲۰۰۰جلد

ناشر : مؤسسه انتشاراتی حسینی اصل

شابک : ۵-۰۰۲-۲۴۹-۶۰۰-۹۷۸

قیمت : ۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

بسم الله الرحمن الرحیم

مقدمه مترجم

خداوند متعال و قادر را بی نهایت سپاسگزاریم که با فرستادن خاتم فرستادگان خود به میان ما راه رهایی و نجات را فرا رویمان قرار داد و به همراه آن حضرتﷺ کتابی راهنما و راهگشا به عنوان برنامه دین و دنیایمان نازل کرد که قطعاً اگر چنین نبود همگی ما جز زیان کاران قرار می گرفتیم.

دین مبین اسلام همچون درختی تنومند سایه رحمت و برکت خود را بر سر ما مسلمانان گسترانیده و هر کس که لیاقت داشته باشد و بخواهد می تواند از این شجره طیبه بهره‌مند گردد. روزه یکی از شاخه های این درخت استوار و پر برکت است که خداوند بر پیروان این دین کامل واجب نموده، فریضه ای که علاوه بر بهره‌مند کردن مسلمانان از برکات سرشار خود، موجبات شگفتی غیر مسلمانان و به ویژه پزشکان و محققان آنان را نیز فراهم آورده است. در نگاه اول شاید این گونه به ذهن متبادر گردد که اهمیت روزه بیشتر به جنبه خود سازی، عبادی و فواید اجتماعی و عاطفی آن است اما ضمن اقرار به همه این فواید می توان گفت آن چه که امروزه بیشتر ارزش روزه داری را نمایان می کند جنبه طبی و درمانی آن است که

امروزه با وجود پیشرفت های شگفت انگیز بشر در زمینه های علمی و پزشکی به عنوان یک راهکار درمانی شفابخش مورد توجه مسلمانان و غیر مسلمانان قرار گرفته است. با مطالعه این کتاب (روزه درمانی) ملاحظه می کنید که انواع بیماری های جسمی و روحی روانی و رفتاری و معظلات اجتماعی، خانوادگی و اقتصادی به روزه‌داری برطرف می گردند و این به درستی معجزه ای دیگر است که علم ناقص بشر امروزه به آن پی برده است. انواع بیماری های دستگاه گوارش، گردش خون، تنفسی، پوستی، عصبی و... با روزه گرفتن بهبود می یابند .

به درستی جای بسی تأسف و حسرت خواهد بود که در جامعه اسلامی-مان خانواده ها و جوانان از این گونه تعالیم قرآنی بر گرفته از متن قرآن کریم و سنت شریف نبوی بی‌بهره بمانند. ناگفته نماند ارزش این فریضه دینی در کلام گهربار رسول مکرم اسلام حضرت محمد مصطفیﷺ که دون کلام خالق و فوق کلام مخلوق می باشد از همان روزگار آغازین دین مبین اسلام در اختیارمان قرار گرفته است اما امروز بیش از پیش به این گنجینه حکمت و معرفت محتاج تر هستیم .

ترجمه این کتاب ارزشمند به همّت انتشارات حسینی در اختیار خوانندگان عزیز و و گران مایه قرار می گیرد. امید است که مورد بهره‌مندی همه خوانندگان قرار گیرد و این بزرگواران با مطالعه آن، مترجم را از راهنمایی ها و پیشنهادات صائب خود بی نصیبب نگذارند. و آخر دعوانا ان الحمدلله رب العالمین/ .

حسن اسماعیل زاده باوانی

اسفند ۱۳۸۹- ارومیه

h.esmailzade@gmail.com

نگاه تاریخی به روزه

روزه در نزد موجودات زنده

از جمله حقایق علمی مسلم این است که فقط انسان نیست که روزه می گیرد. برای علمای علوم طبیعی روشن و آشکار شده است که به غیر از انسان بسیاری از موجودات زنده دیگر هستند که دوره هایی از حیات خود را با روزه داری به سر می کنند یا به طور اجباری و به دلیل کمبود غذا یا شرایط سخت و نامساعد محیطی که مشهور هستند به خواب زمستانی یا تابستانی از جمله آنها :شتر، اژدها، خرس قطبی، قورباغه ها، انواع مختلف جوندگان، ماهی ها و پرندگان .یا این که به طور اختیاری به عنوان یک مرحله از مراحل زندگی که در میان حشرات مشهور است به دوره پیله بافی به طوری که حشره مدت معینی در داخل پیله خود می ماند و بعد از آن خارج می شود و وارد مرحله جدیدی می شود که با مرحله اول آن متفاوت است و حشره در این مرحله نشاط و سرزندگی بیشتری از قبل دارد و بهتر از قبل می تواند خود را با محیط اطرافش هماهنگ کند .

دانشمندان روزه را یک پدیده حیاتی فطری می دانند که زندگی سالم و کامل بدون آن ادامه نمی یابد و همه مخلوقات در دوران زندگی خود به

بیماری هایی مبتلا می شوند که باعث می شوند از غذا خوردن دوری کنند. وقتی که او خود به خود اقدام به روزه داری نکند.

در این جا حکمت الهی در این فرضیه ارزشمند آشکار می‌گردد و روزه به موجودات کمک می کند تا با کمترین مقدار ممکن غذا و ادامه حیات سالم طبیعی، خود را هماهنگ و سازگار کند.

همچنین علوم جدید و روز ثابت کرده اند که روزه باعث می شود موجودات زنده از مبتلا شدن به بسیاری از بیماری ها در امان باشند و به شکل اساسی کمک می کند تا از بسیاری از این بیماری ها بهبود یابد.

روزه داری در نزد انسان

انسان از آغاز حیات بشری روزه را شناخته و با آن سر و کار داشته است و اسناد تاریخی بر این حقیقت تاکید دارند.در نقش و نگارهای به دست آمده در معبدهای فراعنه مصر و در برگ‌های کاغذ مصری آمده است که مصریان قدیم روزه می گرفتند به ویژه در ایام فتنه و جنگ بر حسب مقداری که آداب و ارزش های دینی شان بر آنان غلبه داشت .

همچنین ثابت شده است که هندهای، برهمایی ها و بودایی‌ها نیز با روزه آشنا بوده و آن‌گونه که کتاب‌های مقدس‌شان بر آنان تکلیف می‌کرد روزه می گرفتند و یونانی ها ،رومی ها ،ایرانی ها ،و سایر نژادها و ملتهای قدیم نیز با روزه آشنایی داشته اند و شاید ابو قراط که در قرن پنجم قبل از میلاد می زیسته است و ملقب به پدر طب بوده است ، اولین کسی است که روشهای روزه داری را تدوین نموده و از برخی کاربردهای درمانی آن در یونان قدیم پرده برداشته است. در دوره بطلمیوسیان پزشکان اسکندریه برای بیماران خود توصیه می کردند که جهت شفا یافتن از مریضی ها و کوتاه شدن دوره درمان روزه بگیرند .

ادیان آسمانی سابق نیز با روزه آشنا بوده و آن را بر پیروان خود واجب می دانستند. بنابراین یهودیان و مسیحیان نیز با روزه آشنا بوده و روزه خاص خود را داشتند و مسلمانان نیز با آن آشنا شدند و دلیل این سخن

فرمایش خداوند متعال است که می‌فرماید : ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ﴾[۱] «ای کسانی که ایمان آورده‌اید روزه بر شما مقرر شده است همان گونه که بر کسانی که پیش از شما بودند ، مقرر شده بود ، باشد که پرهیزکاری کنید »

اما روزه طبیعتاً در نزد امت های گذشته از لحاظ معنا و روش آن با روزه در شریعت اسلام و آن چه که مسلمانان در روزه داری به آن پایبند هستند ، متفاوت می باشد .

---

[۱]- بقره /۸۳

حکمت الهی روزه

خداوند متعال روزه را بر بندگانش مقرر کرد تا به وسیله آن به او نزدیک شوند و نفس خودشان را تزکیه و دل‌هایشان را پاک کنند و به واسطه آن خود را از غل و زنجیرهای کینه و دشمنی ها و قید و بندهای شهوت ها و هواهای نفسانی و طمع‌ورزی هایی که بر آنان سیطره می یابند ،خلاص کنند و مانعی برای راه های نفوذ شیطان به درون شان باشد و روابط محبت و برادری بین شان تقویت گردد و از شر و بدی ها و گناهانی که دامن‌گیرشان می شود ،خود را برهانند و بدن هایشان را از سم های خوردنی ها و آشامیدنی‌ها که در آنها انباشته شده پاک کنند و از بسیاری از بیماری های روانی ، اجتماعی و جسمی شفا یابند . همه این امور و مواردی دیگر که فراوان هستند در این فرمایش خداوند متعال تجلی می یابد: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾[۱]
در این آیه خطاب خداوند عزیز و والامرتبه به بندگان مومن‌اش است نه کسی دیگر چون آنان برای اجرای اوامر خداوند مستحق تر و شایسته تر هستند و به این دلیل که به آنان یادآوری شود که روزه به عنوان یک شریعت برای کسانی که قبل از آنان بوده اند، مقرر شده بود و هدف از آن

---

[۱]- بقره /۸۳

حاصل شدن تقوای ترسیم شده در آن فرمایش خداوند متعال است که می فرماید:﴿ لَعَلَّكُم تَتَّقُونَ ﴾و تقوی جز با پیروی انسان از همه آن چه که خداوند عزیز و والامرتبه به آن امر کرده ، حاصل نمی شود و اینکه انسان باید فرستاده خداوند را تصدیق کند و به راه او برود و از روش محکم و استوار او و صراط مستقیم وی تبعیت کند و به هر چه که خداوند و رسول او از آن نهی کرده اند ،پایان دهد و از راه های شیطان و یاران او دوری کند و نفس را از هوی و هوس نهی کند .در این صورت است که تقوی در دل حاصل می شود و در پی آن خضوع و خشوع در مقابل خداوند متعال در نهان و آشکار و تصدیق این امر توسط اعضاء به وسیله عمل کردن به آن حاصل می‌گردد که این به زندگی همراه با سعادت و خوشی در دنیا و نائل شدن به رضای خداوند متعال و رسیدن به رحمت او و نائل شدن به جوار او در آخرت منجر می شود و آخرت بهتر و ماندگارتر است .

منزلت روزه در شریعت اسلامی

❖ **روزه رکنی از ارکان اسلام است:**

روزه چهارمین رکن از ارکان پنج گانه اسلام است که پیامبر ﷺدر حدیث شریف آن را ذکر کرده است در جایی که می فرماید: ﴿بنی الاسلام علی خمس: ألاّ إله إلاّ الله وأن محمدا رسول الله وإقام الصلاة و إيتاء الزكاة وصوم رمضان و حج بيت الله من استطاع إليه سبيلا ﴾[۱] اسلام بر پنج اصل بنا شده است : شهادت به این که هیچ معبودی جز خداوند نیست و این که محمد رسول خداست و بر پا داشتن نماز ،دادن زکات ،روزه ماه رمضان و طواف خانه خدا برای کسی که توانایی به جا آوردن آن را داشته باشد .

❖ **روزه یک راز بین بنده و پروردگارش است :**

روزه از جمله شریعت های اسلامی است که بر اساس اخلاص پایه گذاری شده است و آن یک راز بین بنده و پروردگار عزیز و بزرگوارش است که کسی جز خداوند متعال نمی داند .بنابراین روزه ثوابی عظیم و پاداشی فراوان دارد چون موجب نزدیک شدن بنده به خداوند متعال و به دست آوردن رضایت و خشنودی او می شود . در حدیث قدسی آمده است:

---

[۱]- مورد اتفاق نظر است

﴿ کل عمل ابن آدم له إلاّ الصوم فانه لی و انا اجزی به ﴾[1] «همه اعمال فرزند آدم برای خودش است به جز روزه که برای من است و من پاداش آن را می دهم ».

رسول الله ﷺ می فرماید : ﴿من صامَ رمضان ایماناً و احتساباً غفر له ماتقدم من ذنبه﴾[2] «هر کس ماه رمضان را از روی ایمان وبرای رسیدن به ثواب روزه بگیرد هر گناهی که قبلاً مرتکب شده است، از او بخشیده می شود »

❖ **روزه سعادت دنیا و آخرت را محقق می کند:**

با توجه به این فرضیه و سایر فرایض اسلام انسان مومن به سمت پروردگار عزیز و بزرگوار خود رو می‌کند و از او گذشت و بخشش وی را طلب می‌کند و به رحمت و خشنودی او امیدوار است .

روایت های حدیث شریف نبوی درباره محبوب جلوه دادن این امر در نزد دلها و ترغیب کردن بر حسن انجام آن به فراوانی آمده اند به نقل از رسول الله ﷺ روایت شده است که فرمود: ﴿والذی نفسی بیده لخلوف فم الصائم أطیب عند الله من ریح المسک ﴾[3] « قسم به کسی که جان من

---

[1] – کتاب الاحادیث القدسیه

[2] – موسوعة الحدیث النبوی الشریف

[3] – موسوعة الحدیث النبوی الشریف

بدست اوست ،بوی بد دهان روزه دار در نزد خداوند از بوی مشک خوش‌تر است. »

همچنین به نقل از آن حضرت ﷺ آمده است که فرمود :﴿ للصائم فرحتان : فرحة عند فطره و فرحة عند لقاء ربّه﴾[1] روزه‌دار دو بار خوشحالی دارد : یکی خوشحالی هنگام گشودن روزه و یک خوشحالی هنگام دیدار با پروردگار خود است.

پیامبر ﷺ درباره تشویق به اخلاص در روزه و کنار گذاشتن کینه و دشمنی می فرماید :﴿إذا کان یوم صوم أحدکم فلا یرفث ولا یفسق فإن قاتله أحدوأ شاتمه فلیقل إنی صائم إنی صائم ﴾[2] هر گاه یکی از شما در یک روز روزه باشد ، نباید دشنام دهد و دچار فسق و عصیان گردد و اگر کسی با او نزاع کرد و یا او را دشنام داد باید بگوید من روزه هستم ، من روزه هستم.

او از سخن دروغ و عمل به آن نهی کرده و می فرماید: ﴿ من لم یدع قول الزور والعمل به فلیس لِلّه حاجة أن یدع طعامه و شرابه ﴾[3] « هرکس که سخن دروغ و باطل و عمل به آن را کنار نگذارد ، خداوند احتیاجی ندارد که او خوراک و آشامیدنی خود را کنار بگذارد (روزه بگیرد) »

---

[1]- منبع قبلی

[2]- منبع قبلی

[3]- منبع قبلی

انواع روزه های رایج و معروف در نزد مسلمانان

روزه در شریعت اسلامی انواع متعددی دارد اما روش همه آنها یکی است و آن امتناع از خوردن و آشامیدن و سایر مواردی است که روزه را باطل می کنند .از طلوع فجر تا غروب آفتاب می باشد و به شکل زیر هستند:

۱- روزه واجب:

همان روزه ماه رمضان است و نشانه و دلیل آن ،فرمایش خداوند متعال است که می فرماید :﴿ شَهْرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِيٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَٰتٍ مِّنَ ٱلْهُدَىٰ وَٱلْفُرْقَانِ ۚ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ ٱلشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا۟ ٱلْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا۟ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَىٰكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾[1]«ماه .رمضان همان ماهی است که در آن قرآن فرو فرستاده شده است کتابی که مردم را راهبر و متضمن دلایل آشکار هدایت و میزان تشخیص حق از باطل است پس هر کس از شما این ماه را درک کند باید آن را روزه بگیرد و کسی که بیمار یا در سفر است باید به شماره آن تعدادی از روزه های دیگر را روزه بدارد ، خدا بر شما آسانی می خواهد و برای شما دشواری نمی خواهد تا شماره

---

[1]- بقره /۱۸۵

مقرر را تکمیل کنید و خدا را به پاس آن که رهنمونیتان کرده است به بزرگی بستائید و باشد که شکر گزاری کنید »

۲- روزه کفاره :

آن روزه ای است که خداوند متعال بر کسی واجب می کند که مرتکب یکی از ممنوعیت های شرعی شده باشد تا اینکه بدین وسیله ادب شود و نفس او پاک گردد و به سوی خداوند متعال توبه کرده و بازگردد. از جمله آنها : کفاره قسم ، کفاره ظهار ، کفاره مخالفت با برخی از اعمال حج و کفاره قتل غیر عمد.

۳- روزه اختیاری :

این روزه سنت پیامبر اسلام ﷺ و برای نزدیک شدن به خداوند متعال و دست یافتن به رضایت و خشنودی او است از جمله این روزه ها : روزه گرفتن سه روز از هر ماه ، روزه روزهای دوشنبه و پنج شنبه در هر هفته ، روزه ده روز از ماه ذی الحجه و از جمله روز عرفه برای غیر از حاجی ها و روزه شش روز از ماه شوال هستند .

سنت‌های صحیح نبوی به فراوانی درباره ترغیب به آخرین مورد از روزه های ذکر شده و تشویق به آن روایت شده اند. چون این روزه به طور اختیاری و داوطلبانه از جانب خود فرد گرفته می شود و چه بسا نفس انسان درباره آن تنبلی می کند و یا در اداء آن سستی می کند .لذا سنت صحیح نبوی به صورت گفتاری و عملی در تبیین فضیلت و ثواب‌آن روایت شده اند.

اما دو نوع دیگر روزه یعنی روزه واجب و روزه کفاره ، انسان نمی تواند در مورد آنها سستی کند و یا آن را ادا نکند مگر اینکه عذر شرعی داشته باشد و یا خداوند به او به دلایلی رخصت داده باشد در غیر این صورت او در حق خداوند متعال کوتاهی کرده و مستحق عذاب او قرار می گیرد.

اعجاز طبی و پزشکی در فریضه روزه

دو نوع روزه وجود دارد : روزه اسلامی و روزه طبی که نوع طبی آن عبارت است از محروم کردن بدن از مواد غذایی برای چندین ساعت و چندین روز.

تجربه های علمی نشان داد که محروم ماندن بدن از آب به نسبت محروم ماندن آن از غذا تاثیر شدیدتری دارد .بنابر این اگر فقط آب در اختیار انسان گذاشته شود می تواند حدود چهل روز زنده بماند و این بر اهمیت آب در زندگی تاکید دارد . در این میان ابتدا انرژی خود را از ذخایر قندی که به شکل گلوکژن در کبد و عضله‌ها ذخیره می شوند ، بدست می آورد .این مقدار ذخیره در روزهای ابتدایی روزه داری به پایان می رسد و بعد از آن بدن به ذخیره های چربی خود پناه می برد اما آن به هیچ وجه از ذخیره‌های چربی موجود در ترکیب سلول‌های اصلی استفاده نمی کند هر چند که مدت روزه داری طولانی باشد .سپس بدن به جمع آوری مواد به وجود آمده از این عملیات روی می آورد و دوباره آنها را به کار می گیرد تا انرژی تولید کند و از اعضاء و بافت های زنده بدن در حین روزه داری مواظبت کند . اگر روزه به مدت زیادی ادامه یابد بدن ذخایر گلوکژن و چربی‌ها را مصرف می کند و بعد از آن به اکسیده کردن مواد پروتئینی روی می آورد و آنها را به قند تبدیل می کند تا انرژی مورد نیاز خود را از آنها

تامین کند و این به معنای تخریب بافت های پروتئینی تشکیل شده از گوشت و عضلات است که دانشمندان آن را به تحلیل رفتن خود به خود بدن می شناسند .

همچنین محرومیت شدید بدن از مواد غذایی به ایجاد اختلالات در وظایف اعضای بدن و صدمات شدید در مغز منجر می شود که بر رفتارهای روانی و تحریک پذیری انسان تاثیر می گذارد. از جمله اموری که بر حکمت الهی و اعجاز ربانی در این فرضیه ارزشمند دلالت دارند این است که خداوند متعال آن را در طول روز قرار داده و در شب ادا نمی‌شود و از آغاز طلوع فجر تا غروب آفتاب است و این دوره و مدتی است که انسان در آن فعالیت دارد و عملیات از بین بردن انرژی ذخیره شده موجود به شکل چربی ها و گلوکژن در طول روز انجام می‌گیرد.

دکتر عبدالجواد صاوی پژوهشگر در زمینه شکل اعجاز علمی در قرآن و سنت بیان کرده است که فعالیت و تحرک بدنی در زمان روزه داری گلوکز مصنوعی یا نهفته در کبد برای بدن ایجاد می کند که یک تغذیه ایده آل برای مغز است و در تولید گلبول های قرمز و ساختار استخوان و دستگاه عصبی و ماهیچه ها به کار می رود و آن ها را کار آمدتر می کند .

همچنین تحرک و فعالیت بدنی در طول زمان روزه داری انرژی لازم پوست بدن را تامین می کند که در سایر عملیات های حیاتی به کار می گیرد

و به شکل اساسی در رهایی بدن از سم ها و اسیدهای مضر موجود در آن نقش دارد .

در حالی که کسالت و سستی و خواب زیاد در طول مدت روزه داری منجر به نتایج معکوس می شوند از جمله آنها به هم خوردن ساعت بیولوژیک بدن و افزایش انرژی مضر ذخیره شده و کاهش عملیات سوخت و سوز است .[۱]

در اینجاست که اهمیت قرار گرفتن روزه در شریعت اسلامی در زمان طلوع فجر تا غروب آفتاب ، برای ما روشن و آشکار می گردد.

همچنین اسلام با وجود تاکید بر اعتدال و عدم اسراف در خوردن غذا به هنگام افطار ، نوع مشخصی از غذا های مباح را حرام نکرد .خداوند متعال می فرماید: ﴿ وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ ٱلْخَيْطُ ٱلْأَبْيَضُ مِنَ ٱلْخَيْطِ ٱلْأَسْوَدِ مِنَ ٱلْفَجْرِ ۖ ثُمَّ أَتِمُّوا۟ ٱلصِّيَامَ إِلَى ٱلَّيْلِ﴾[۲] « و بخورید و بیاشامید تا رشته سپید بامداد از رشته سیاه (شب) بر شما نمودار شود سپس روزه را تا فرا رسیدن شب به اتمام رسانید »

---

[۱]- نگاه کنید به پایگاه الکترونیکی ((الیوم)) در تاریخ پنج شنبه هفت رمضان هـ

[۲]- بقره /۱۸۷

و همچنین‌می فرماید:﴿ وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴾[1]

«و بخورید و بیاشامید ولی زیاده روی نکنید که او اسراف کاران را دوست نمی‌دارد »

رسول الله ﷺ می فرماید : ﴿إذا أقبل الليل من هاهنا وأدبر من هاهنا و غربت الشمس فقد أفطر الصائم ﴾[2]

« وقتی شب از این جا آمد و از آنجا رفت و خورشید غروب کرد ، روزه دار افطار می کند »

و بر خوردن خوراکی هایی همچون خرما ، شیر و آب در هنگام افطار تاکید شده است چون دارای ارزش غذایی بالایی هستند و از ویژگی هضم راحت و جذب سریع و جایگزین و جبران عناصر غذایی از دست رفته بدن و کمک به آن در تامین انرژی لازم ، برخوردار هستند و نشاط و سر زندگی بدن را به آن باز می گردانند.

رسول الله ﷺ می فرماید:﴿ إذا أفطر احدكم فليفطر على تمر فإنه بركة فان لم يجد تمراً فالماء فانه طهور [3]﴾

---

[1]- اعراف /۳۱

[2] – موسوعة الحديث النبوى الشريف

[3] – ابو داود و ترمزی آن را روایت کرده اند .

« هرگاه کسی از شما افطار کرد با یک خرما افطار کندکه خرما برکت است ، و اگر خرما در دسترس نداشت با آب افطار کند که آب پاک است »

و از آمیزش و ارتباط جنسی نهی شده است چون که این عمل ضرر هایی برای بدن دارد و انرژی انسان را به تحلیل می برد و کسل می شود و از انجام واجبات دینی و طاعت و عبادت های دیگرش ناتوان می گردد و نمی تواند اعمالی را که برای او مکلف شده ،انجام دهد. جایی که رسول الله ﷺ می فرماید:﴿ایاکم و الوصال ﴾[۱] « از آمیزش پرهیز کنید »

همچنین می فرماید : ﴿ لا صام من صام الدهر ﴾[۲] و می فرماید :﴿من صام الابد صام ولا افطر﴾[۳]

و بر شتاب کردن در افطار و به تاخیر انداختن سحری خوردن تاکید شده است . جایی که رسول الله ﷺ می فرماید :﴿ما تزال أمّتی بخیر ما عجلوا الفطور و أخروا السحور ﴾[۴] « امت من همچنان به خیر و خوشی خواهد بود مادامی که در افطار کردن عجله کنند و سحری خوردن را به تاخیر بیندازند »

---

[۱] – بخاری و مسلم آن را روایت کرده اند : موسوعه الحدیث النبوی الشریف

[۲] – بخاری آن را روایت کرده است . نگاه کنید به موسوعه الحدیث النبوی الشریف

[۳] – نسائی آن را روایت کرده است نگاه کنید به موسوعه الحدیث النبوی الشریف

[۴] – منبع قبلی

از جمله امور مهمی که بر اعجاز ربانی فرضیه روزه تاکید دارد ، مطلبی است که از روزنامه سعودی الجزیره شماره منتشر شده در چهارم رمضان سال ۱۴۲۵ هـ . به نقل از آندره وایلر یکی از دانشمندان آمریکایی که اخیراً مشرف شدنش به دین اسلام را اعلان کرد ، منتشر شده است. او چندین آزمایش و تحقیق انجام داده که در آن ها به این نتیجه رسیده است که روزه گرفتن در طی ده روز اول ماه رمضان باعث تجدید ده درصد سلول های بدن می شود و در طی دهه دوم ماه رمضان حدود شصت و شش درصد سلول های بدن تجدید می شوند و در ده روز آخر همه سلول های بدن تجدید می شوند.[1]

او همچنین به این نتیجه رسید که سطح هوش و قدرت تمرکز در طول روزه داری افزایش می یابد و او تاکید داشت که سیستم دفاعی و باز دارندگی بدن به دلیل روزه داری ده برابر از آنچه که قبلاً برخوردار بود ، بیشتر می شود . او همچنین کشف کرد که روزه گرفتن به جمع شدن املاح سدیم در کلیه ها کمک می کند و این املاح به ذوب شدن سنگریزه های موجود در کلیه ها کمک می کنند . این دانشمند بر ضرورت پیروی از سنت نبوی در شتاب کردن در افطار و به تاخیر انداختن سحری تاکید داشت و بیان کرد که بدن روزه دار در بدست آوردن انرژی به گلایکوژن نهفته در کبد

---

[1] – نگاه کنید به روزنامه ((الجزیرة السعودیة)) شماره ۱۱۰۷۸ منتشر شده در ۴ رمضان ۱۴۲۵ هـ

که به گلوکز تبدیل می شود و قند خون را تنظیم می کند ، وابسته است. چون مغز فقط از قند تغذیه می کند و هنگامی که قند در بدن کاهش می یابد کبد با قند نهفته خود به بدن کمک می کند و هنگامی که آن قند نهفته بدن تمام شد به تحلیل چربی ها و تبدیل آنها به انرژی می پردازد و در این تغییر و تحول مجموعه مواد مضری به وجود می آیند که مغز را به گیجی و غش مبتلا می کنند و شتاب کردن در افطار انسان روزه دار را از این گیجی و حالت غش دور می کند.[۱]

او بر اعجاز در این فرمایش رسول الله ﷺ تاکید داشت که می فرماید: ﴿یا معشر الشباب من استطاع منکم الباءة فلتیزوّج ومن لم یستطع فعلیه بالصوم فإنه له وجاء ﴾[۲] « ای جوانان هر کس از شما توانایی تامین مایحتاج زندگی را دارد باید ازدواج کند و هرکس که نتوانست باید روزه بگیرد چرا که آن برای او باز دارنده است »

برای او ثابت شد که روزه ترشح هورمون های مردانه و زنانه را به میزان ده برابر کاهش می دهد و این به انسان کمک می کند که شهوت جنسی خود را کنترل کرده و آن را در اختیار بگیرد . وی تاکید دارد که روزه به زنانی که دچار اختلالات هورمونی در فرایند حاملگی هستند ،

---

[۱]- منبع قبلی

[۲]- موسوعة الحدیث النبوی الشریف

کمک می کند و به درمان ضعف قوای جنسی و افزایش باروری در مردان کمک می کند.[۱]

استاد نیکولای بیلوی یکی از دانشمندان روسی در زمینه علم پزشکی در کتاب خود : « گرسنگی به خاطر سلامتی » منتشر شده در سال ۱۹۷۶ م تاکید می کند که هر انسانی به خصوص ساکنین شهر های بزرگ باید به مدت ۴-۳ هفته در هر سال از خوردن امتناع کنند و روزه بگیرند تا از یک صحت و سلامتی مطلوب در طول زندگی‌شان بهره‌مند شوند.[۲]همچنین می‌بینیم که مک فادن از دانشمندان علم پزشکی در آمریکا بر این امر تاکید دارد که هر انسانی به روزه گرفتن احتیاج دارد .اگر مریض نباشد چون سم موجود در انواع غذاها در بدن جمع می شود و انسان را همچون یک مریض می کند و او را سنگین می بینیم و از فعالیت و نشاط او کاسته می‌شود ،اما وقتی روزه بگیرد وزن او سبک‌تر می‌شود و این سم‌ها در بدن او از بین می روند و بدن او کاملاً پاک و سالم می گردد روزه گرفتن همچنین به بازسازی و تجدید سلول‌های بدن کمک می‌کند و انسان به احساس انرژی و با نشاط بودن می رسد که قبل آن چنین احساسی را نداشته است .[۳]

---

[۱] – روزنامه ((الجزیرة السعودیة)) شماره ۱۱۰۷۸

[۲]– کتاب (گرسنگی بخاطر سلامتی)

[۳]– پایگاه الکترونیکی (الفوائد) فواید روزه طبی در تاریخ : ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ

الکسس کارل برنده جایزه نوبل در زمینه پزشکی در کتاب خود تحت عنوان « انسان این موجود ناشناخته » می گوید : کثرت وعده های غذایی و سنگین بودن آنها یک وظیفه مهم را که نقش مهمی در بقاء موجودات زنده بر روی زمین دارد ،به تعطیلی می کشاند و آن وظیفه هماهنگی و سازگاری با کمبود مواد غذایی است بنابراین مردم در گذر زمان ها روزه می گیرند.

بنابراین همه ادیان مردم را به واجب دانستن روزه و محروم شدن از غذا در مدت هایی معین فرا می خوانند چون در ابتدای امر احساس گرسنگی به وجود می آید و گهگاهی باعث تهیج و انگیزش پذیری عصبی می گردد سپس احساس ضعف را دنبال دارد اما در کنار این موارد ،پدیده‌های پنهان و بسیار ارزشمند دیگری رخ می دهند .قند موجود در کبد به حرکت در می آید و در پی آن برخی چربی های نهفته شده در زیر پوست به حرکت در می آیند و در اینجا همه اعضاء بدن برای محافظت از درون و سلامت قلب با دادن هر آنچه در ذخیره دارند، فداکاری می کنند. روزه گرفتن همچنین به تمیز شدن بافت های بدن و پاک شدن آنها از سم ها و چربی های انباشته شده در آن ها کمک می کند .[1]

---

[1]- کتاب (انسان ،این موجود ناشناخته)

یکی از سالخوردگان درباره راز سلامتی و نشاط او پرسیدند : جواب داد: علت این است که من گاه به گاه روزه می گرفتم.[۱]

دکتر محمد سعید سیوطی ذکر کرده است که روزه به عدم انباشته شدن مواد سمی مضر برای بدن مانند : اسید اوریک، فسفات آمونیاک و سایر اسید ها و املاح مضر کمک می کند و بدن را در برابر بیماری نقرس و ورم مفصل ها محافظت می کند و مانع تشکیل سنگ کلیه می شود .[۲]

دکتر ابراهیم راوی بر این امر تاکید دارد که روزه نشاط و فعالیت سلول های مغز را به خاطر توقف فعالیت دستگاه گوارش، افزایش می دهد و خون زیادی در این حالت برای تغذیه چین خوردگی های مغز و رساندن تغذیه ایده آل برای فعالیت آن به مغز می‌رسد و این همان چیزی است که افراد دارای فعالیت های فکری و عقلی به روزه گرفتن روی می آورند تا توانایی های مغزی و عقلی آنان فعال تر شود.[۳]

---

[۱] – فواید روزه طبی

[۲] – منبع قبلی

[۳] – منبع قبلی

درباره روزه می گوید

سخنان و نظرات درباره روزه فراوان و متنوع هستند به خصوص که می دانیم تحقیقات و تجربه‌های علمی جدید بر بسیاری از این فوائد تاکید دارند .در این جا برخی از قول‌های نقل شده از مشهورترین پزشکان جهان و در جریان تحقیقات و مقالات علمی خود و بعد از تجربه های علمی بر آن ها اظهار کرده‌اند ، را ذکر می کنیم : علاوه بر قول ها و نظراتی که قبلاً ذکر کردیم و بر اعجاز طبی روزه تاکید داشتند ، قول ها و نظرات ذیل را نیز نقل می کنیم تا اهمیت روزه از جهت طبی و بهداشتی برای خواننده تثبیت گردد: دکتر ایوارت لومز می گوید: روزه قدیمی‌ترین ابزار و راهکار در جهان برای التیام و شفای طبیعی است .روزه حقیقتاً یک عملیات پاکسازی عجیبی را در بدن آغاز می‌کند و این عملیات به همه سلول های بدن و بافت های آن در دوره روزه داری می رسد . جایی که آنزیم به جای حرکت از معده مستقیماً به سمت روده‌ها می‌رود و به مجرای خون می‌رسد و بدن را از سم ها و مواد زائد انباشته شده آن که از عملیات اکسیده شدن و سوخت و سوز سلول های مرده به جا مانده اند ، رها می گرداند . همچنین همه

اعضای بدن و غدد پراکنده شده در آن به حد کافی استراحت می کنند و در این مدت پاکسازی ، باز سازی و سازمان دهی مجدد می شوند.[۱]

خانم دکتر پاتریشیا پرت می گوید : روزه در گذر تاریخ فوائد عقلی، جسمی و روحی خود را به اثبات رسانده است. روزه باعث عملیات پاکسازی بدن از سموم می‌شود و به فرایند التیام و همچنین متعادل کردن وزن اضافه و کاهش فشار خون و کولسترول و بالا رفتن سیستم ایمنی بدن کمک می کند .

هرگاه بخواهیم از سموم انباشته شده در بدنمان رها شویم باید روزه بگیریم ما از طریق روزه گرفتن به بدن خود یک استراحت فیزیولوژیکی می دهیم . این استراحت یک انرژی بسیار مهمی با خود دارد که هرگاه این انرژی زیاد شد ما بیشتر از سموم بدن خلاص می شویم و به یک زندگی سالم دست می یابیم .[۲]

دکتر هربرت شلتون می گوید به کار گیری روزه به عنوان درمان از قدیم مورد استفاده بوده است و ابن سینا طبیب بزرگ روزه را برای درمان

---

[۱]- نگاه کنید به پایگاه انجمن های وادی دوعن درتاریخ ۱۴۲۶/۱۰/۱۶ هـ

[۲]- پایگاهی گفتگوی انجمن های (الداغنة) به تاریخ ۱۴۲۶/۱۰/۱۶ هـ

بیمارانش تجویز می کرد و آن را به مدت سه هفته و بیشتر از آن برای آنان تجویز می کرد.[1]

ژوزف رودریگو می گوید : همه بیماری ها از دستگاه گوارش به وجود می آیند . اگر دنبال صحت و سلامتی بودی وبرای شفا و سلامتی خود راهی پیدا نکردی از دستگاه گوارش شروع کن چرا که آن منشاء بیماری تو و همچنین درمان و شفای توست.[2]

دکتر لیونی براون در مبحثی تحت عنوان همراه با روزه پیشگیری و درمانی می گوید : علیرغم این که امروزه جواب شایع و رایج برای بیماری این است : به دنبال معالجه و درمان برو اما بهتر است که تو برای عکس آن تلاش کنی بنابراین روزه درمانی روشی مفید برای درمان و شفاست و آن باعث تغییرات متحولانه شیمیایی در بدن می شود که غالباً شفا دهنده و پاک کننده هستند. بنابراین اعضاء بدن هر گاه خالی و سبک باشند استراحت می کنند و انرژی را نگه می دارند و باعث فرایند رهایی از مواد مضر و آلوده کننده بدن می شوند و فرایند باز سازی سلول ها را فعال تر می کنند. روزه یک استراتژی شفا درمانی قدیمی همراه با انسان است که فرهنگ های

---

[1]- منبع قبلی

[2]- منبع قبلی

متعدد و امت های گوناگون آن را به عنوان یک راهکار درمانی و پیشگیری کننده مطمئن به کار گرفته اند .

گروه ها و انجمن های طرفدار و حامی روزه هزاران نمونه از شهادت و گواهی افرادی که به واسطه روزه از بیماری هایی چون تنگی نفس، حساسیت، ورم مفصل ها ، میگرن ،بیماری های پوستی و دستگاه گوارش و بی اشتهایی شفا یافته اند ارائه کرده اند که روزه اختیاری و داوطلبانه همیشه راهکار طبی و درمانی اولیه برای بیماری بوده است .[۱] لیون شیتو کارشناس بریتانیایی در زمینه درمان با وسایل و ابزارهای طبیعی میگوید : نهایت آن چه که یک روزه دار از آن رنج می برد ، در تغییر رنگ زبان ، سر درد و تغییر بوی دهان خلاصه می شود اما در مقابل به نتایج و فواید ایده‌آل و بسیار مناسبی دست می یابد از جمله آنها : تقویت سیستم دفاعی و ایمنی بدن به شکل اساسی و قابل ملاحظه است .[۲]

تعدادی از دانشمندان غربی بر اساس تجربه‌ها و تحقیقات علمی خودشان ، فواید روزه را به طور خلاصه گرد آورده اند ، از جمله آنان شیلتون در کتاب« روزه » و لوتزنر در کتاب «بازگشت به زندگی سالم به

---

[۱] – منبع قبلی

[۲] – موسوعة آیات و معجزات . ص ۲۴۲

وسیله روزه» ودووی در کتاب « روزه ای که شفا می دهد »که برخی از سخنان در این مورد بدین ترتیب است :

- روزه استراحتی برای بدن است که به آن امکان می دهد نقص ها و کمبودهای خود را اصلاح کند و خود را باز نگری کند .

- روزه فرایند جذب مواد باقی مانده در روده ها را متوقف می کند و آنها را بیرون می‌راند ، موادی که ماندگاری طولانی آنها ممکن است آن ها را به پس مانده‌های سمی و مضر برای بدن تبدیل کند.

- روزه تنها راهکار اثر بخش برای دفع سم های انباشته شده در بدن و سم هایی است که از محیط آلوده اطراف به درون بدن راه می یابند .

- به کمک روزه دستگاههای تخلیه و دفع بدن فعالیت خود را از سر می گیرند و فعالیت و انجام وظایف شان در پاکسازی بدن را به خوبی انجام می دهند و این مساله ای است که محققان علم پزشکی را درباره ضرورت انجام تحقیقات و تحلیل ها و آزمایشات پزشکی بعد از دوره روزه داری ،به اجماع رسانده است .

- روزه در تجزیه و تحلیل مواد زائد و رسوبات مضر داخل بافت های بیمار، به بدن کمک می کند .

- روزه شادابی و طراوت و سر زندگی سلول ها و بافت های بدن را به آنها باز می گرداند .

ـ روزه وظایف دستگاه های گوارشی ، تنفسی و گردش خون را بهبود می بخشد.

ـ روزه درمان اثر بخش بسیاری از بیماری های روانی ، جسمی و اجتماعی است .

ـ روزه باعث گشوده شدن ذهن و تقویت قوه درک می گردد.

ـ روزه تاثیرات مهمی بر سایر بخش های داخلی و خارجی بدن دارد .

ـ روزه توان و انرژی لازم برای فرایند گوارش را در بدن مهیا می کند و آن ها را برای فعالیت های ضروری تر و مهم‌تر دیگر همچون مبارزه با بیماری ها و التیام زخم ها ذخیره می کند .

ـ روزه اثرات جالبی بر روح انسان وسلامتی بدن او دارد . فواید روانی که روزه دار به آنها دست می یابد نقش مثبت و سازنده ای در اجرای وظایف اعضاء بدن و همه دستگاه های آن دارد و این حالت با توجه به ارتباط شدید بین حالت روحی روانی و سلامتی بدن دارد .

ـ روزه صبر و بردباری را آموزش می‌دهد ، اراده را تقویت می‌کند و مردها را می سازد.

ـ روزه باعث رشد اخلاص و افزایش تقوا می گردد و انسان را از اعمال ناشایست به دور نگه می دارد .

ـ روزه از شدت شهوت می کاهد و مانع تسلط و احاطه آن بر بدن می شود و اراده انسان را قوی می کند .

ـ روزه حس اجتماعی انسان را بیدار می کند و بر روابط خویشاوندی و همبستگی اجتماعی می افزاید .

ـ روزه مدرسه اخلاق پسندیده است .

– روزه یک تمرین برای بدن و زکات برای جان و برای انسان نگه دارنده و برای جمع و گروه محافظت کننده است.

نگاهی تاریخی به روزه درمانی

روزه درمانی در نزد گذشتگان

روزه از زمان های قدیم به عنوان یکی از راهکار های درمان و سرعت بخشیدن به شفای بیماری ها مورد استفاده قرار گرفته است و پزشکان در طول دوره ها و زمان ها به بیماران خود توصیه کرده اند و ملت ها و نژادها با وجود اختلاف های دینی و فرهنگی شان از آغاز تاریخ آن را به کار گرفته اند . جایی که مصریان قدیم آن را به کار برده اند و این مطلب در نقش و نگارهای به دست آمده در معبدها و قبرهایشان و در دست نوشته‌های آنان بر روی بردی(کاغذ مصری) که به جا گذاشته اند، ثبت شده است. همان طور که چینی ها، هندی ها، رومی ها و یونانی ها آن را به کار برده اند .

در قرن ششم قبل از میلاد پزشک مشهور چینی تسودچی که در تبت زندگی می کرد یک بخش کامل از کتاب پزشکی خود را به موضوع درمان با روزه و درمان با غذا اختصاص داده است .

در مصر قدیم و به گواهی مشهورترین مورخی که از آن دیدن کرده است «هیرودوت» ثابت شده است که مصریان قدیم سه روز از هر ماه را روزه می گرفتند و توانستند بسیاری از بیماری ها را از طریق روزه گرفتن درمان

کنند مساله‌ای که باعث شد آنان در آن زمان بیشتر از همه ملت‌ها از سلامتی بهره‌مند باشند و بر مهارتشان در طبابت تاکید شده است .

پزشکان یونانی همچون الکسابیاد، و سیلیوس و ابوقراط برای معالجه بیماری‌های صعب العلاج از وسایل وابزار درمانی موجود در نزد مصری‌های آن زمان بهره می گرفتند .

فیلسوف بزرگ اپیکور قبل از آزمون بزرگ ورودی دانشگاه اسکندریه برای تقویت قوای عقلی و توانایی ابداعی خود ، چهل روز روزه گرفت .

سقراط نیز روزه گرفتن را به آن دسته از بیماران خود که به مرحله سخت بیماری می رسیدند، تجویز می کرد و درباره روزه می گفت: همه ما درون خود طبیبی داریم و ما فقط باید آن را در انجام وظیفه اش کمک کنیم.[۱]

جالینوس رومی در قرن دوم میلادی روزه را به عنوان درمان افسردگی، تنش، حساسیت و اضطراب تجویز می کرد .[۲]

پزشکان مسلمان نیز به روزه گرفتن توصیه کرده و در طول تاریخ آن را به عنوان یکی از مهمترین و مفیدترین راه های درمان بیماری ها و به خصوص بیماری‌های دستگاه گوارش به کار برده اند . اولین چیزی که بیمار

---

[۱]- نگاه کنید به پایگاه الساحة الطبیبة به تاریخ ۱۴۲۶/۲/۱۱ هـ

[۲]- نگاه کنید به: منبع قبلی

به آن سفارش می شد روزه اسلامی یا روزه طبی بود به این شکل که فرد بیمار مدت معینی از خوردن همه خوراکی‌ها و آشامیدنی ها امساک می کرد و این شیوه همچنان تا به امروز عموماً در نزد پزشکان ادامه داشته است .

در راس لیست پزشکان مسلمان که روزه را به عنوان یک درمان به کار برده اند، شیخ الرئیس ابن سینا قرار دارد به طوری که او بیماری‌های متعددی را با روزه گرفتن درمان می کرد و آن را به طور یکسان برای ثروتمند و فقیر تجویز می کرد.[۱]

در قرن پانزدهم میلادی یکی از پزشکان اروپایی که لوویویو کورنا نام داشت ، روزه را به عنوان درمان بیماری های زیاد به کار گرفت و ابتدا آن را بر روی خود که از بیماری صعب العلاجی رنج می برد ، امتحان کرد و شفا یافت و حدود یکصد سال عمر کرد و در اواخر عمر حیاتش کتابی را درباره اهمیت روزه در درمان بیماری های مختلف تحت عنوان «هر کس کم بخورد زیاد عمر می‌کند » تألیف کرد .[۲]

---

[۱]- نگاه کنید به: منبع قبلی

[۲]- منبع قبلی

روزه درمانی در دوره جدید

با آغاز عصر جدید دعوت به کارگیری روزه داری در درمان بیماری ها از جانب پزشکان در کشورهای مختلف ، رشد و توسعه یافت و این دعوت همه اروپا را در بر گرفت و در نوشته ها و تحقیقات پزشک سوئیسی، بارسیلوس، آشکارا اعلان شد . جایی که گفت : روزه فوائد درمانی دارد که چندین برابر از به کارگیری سایر ابزارها و وسایل پزشکی ـ درمانی مفیدتر می باشند .[۱]

دکتر بنیامین استاد دانشگاه مسکو می گوید اگر رفتار غذایی انسان را زیر نظر بگیریم می بینیم که نفس انسان در برخی دوره ها از خوردن غذا حالت بیزاری دارد و با این حالت گویا به نوعی روزه موقت که توازن داخلی آن را ایمن می کند و آن را در برابر عوامل و تأثیرات خارجی حفظ می کند، دستور می دهد .[۲]

در فرانسه دکتر هلبا در سال ۱۹۱۱ م در دوره های متعددی و به مدت چندین روز برای درمان بیمارانش به روزه روی آورد وقتی که او بعد از

---

[۱] – فوائد روزه درمانی از بایگاه الکترونیکی ۵۵

[۲] – نگاه کنید به کتاب : روائع الطب الاسلامی

مدت های معینی روزه داری ،وعده های غذاهایی سبکی برای آنان در نظر می گرفت و این روش در نزد او با موفقیت زیادی همراه شد .[1]

در سال ۱۹۲۸ م دکتر دتر من در کنفرانسی که در آمستردام پایتخت هلند برگزار شد برای متخصصان تغذیه سخنرانی کرد و در آن آشکارا از اهمیت به کارگیری روزه در درمان بیماری ها سخن گفت و حاضرین را به بکارگیری روزه در شیوه های درمانی شان توصیه کرد .

و همه پزشکان بر اهمیت و کارساز بودن روزه در درمان بیماری های ناشی از پرخوری و چاقی و بیماری های دستگاه گوارش و درمان تصلب شرایین و بالا رفتن فشارخون و تشنج عضلات و بافت ها و سایر بیماری‌ها اقرار داشتند .[2]در سال ۱۹۴۱ م کتابی تحت عنوان«درمان با روزه به عنوان یک روش بیولوژیکی» منتشر شد . مولف کتاب در آن روش به کار گیری روزه در درمان بسیاری از بیماری های سخت را تشریح نمود و اظهار کرد که روزه ترکیب ساختار جسمانی بدن را تغییر می دهد و سم ها و ترشحات مضّر بدن را از آن دفع می کند .

همچنین پزشکان دیگری چون هنریک تانر آمریکایی که کتابی را تحت عنوان «روزه اِکسیر حیات» تالیف کرد و همتای آمریکایی او آبتن سینکلر

---

[1]– منبع قبلی

[2]– منبع قبلی

که به شدت از کاربرد روزه در درمان بیماری ها دفاع کرد ، روزه را به عنوان روش درمان بیماری ها به کار بردند . همچنین چهره های درخشان دیگری در زمینه پزشکی از کشورهای مختلف جهان روزه را به عنوان یک درمان به کار گرفتند . از جمله دو پزشک فرانسوی به نام های سوفنیر و ایف ویفین و پزشک روسی یوری نیکولایف و پزشک آلمانی بوشنجر و پزشک آمریکایی آلان کوت و پزشک انگلیسی شیلتون و پزشک کانادایی برنارد جانسون که بر درمان بیش از پنجاه هزار مریض به واسطه روزه در مرکز پزشکی خود در شهر اسکاندویدو در کانادا نظارت داشت .[١]

و بسیاری از دانشمندان پزشکی غرب در دوره اخیر به اهمیت روزه در درمان بیماران پی بردند و آن را برای درمان آنان به کار گرفتند . جای تعجب و شگفتی نیست که در بیمارستان های غرب تابلوهایی ببینی که بر روی آنها بخش‌هایی از احادیث رسول بشریت و انسانیت حضرت محمد ﷺ نوشته شده است . مانند این فرمایش او که فرمود :﴿صوموا تصحّوا﴾[٢] «روزه بگیرید تا سالم باشید» و یا این فرمایش معروف او که فرمود : ﴿المعدة بیت الداء ﴾ «معده کلبه دردهاست» یا حتی این آیه شریف قرآن که

---

[١]- نگاه کنید به پایگاه (الساحة الطبية) ١٤٢٦/٢/١١ هـ درگاه های گفتگوی (الدانه)

[٢] – احمد آن را در المسند روایت کرده است

فرمود :﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ﴾[1](بخورید و بیاشامید اما اسراف نکنید) شاید به کارگیری روزه به عنوان درمان از این فرمایش خداوند متعال که می فرماید : ﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ﴾ برداشت می کنیم یا در جایی که به اعتدال و میانه روی در خوردن و آشامیدن و عدم اسراف در آن دو دستور می دهد. چون اسراف مضرّاتی برای فرد و جامعه در پی دارد. همچنین از میان راهنمایی ها و توصیه های پیامبر ﷺ برداشت می کنیم که می فرماید: ﴿ ما ملأ ابن آدم و عاءً شراً من بطنه بحسب ابن آدم لقیمات یقمن صلبه فإن کان لابد فثلث لطعامه و ثلث لشرابه و ثلث لنفسه ﴾[2] « انسان هیچ ظرفی را بدتر از شکمش پر نمی‌کند.به گمان خودش لقمه‌هایی هستند که در شکم قرار داده می شوند . اگر که چاره ای دیگری نیست پس باید یک سوم شکم را به خوردنی ها، یک سوم را به آشامیدنی ها و یک سوم هم برای نفس خود قرار دهد.» برای این که بحث ما طولانی نشود و از بحث اصلی این کتاب خارج نشویم در صفحات بعد به خواست خداوند متعال بیماری‌هایی را می آوریم که روزه به عنوان درمان آن ها کاربرد دارد و می بینیم که روزه و پیروی از سنت پیامبر ﷺ چگونه عامل نجات و

---

[1] – اعراف /۳۱

[2] – اعراف /۳۱

وسیله‌ای مهم برای درمان بسیاری از بیماری هایی می شود که علم پزشکی در مقابل درمان آن سرگردان و ناتوان می ماند .[1]

---

[1] – ترمزی آن را روایت کرده است نگاه کنید موسوعة الحدیث النبوی الشریف

درمان بیماری های روحی روانی باروزه

انسان در طول دوران زندگی خود با حالت های مختلفی از سلامتی و بیماری و غنی و فقر مواجه می شود و گاهی زمان برای او با سعادت و خوشبختی و گاهی با شقاوت و بدختی ، گشایش و تنگدستی و حالت های فراوان متناقض دیگر سپری می شود و وقتی که با حالت سخت و دشوار مواجه می شود و راه گریزی از غم و غصه ها و بیماری ها نمی یابد . تنها راه او صبر بر این امور پیش آمده است با این امید که خداوند راه گشایش نزدیکی را برای آنها قرار دهد . این مراحل و مشکلاتی که انسان در گذر زندگی خود با آنها مواجه می شود ، نوعی ناراحتی روحی روانی برای او ایجاد می کند و در این جاست که روزه گرفتن بدن را از این رنج می رهاند و یک آرامش درونی برای او محقق می نماید و احساس آرامش و استقرار را برای او مهیا می کند . انسان روزه دار در وقت روزه داری خود با حالتی درونی و در خلوت با خود و به دور از شهوات خود زندگی می کند و نفس و اراده خود را برای قدرت تحمل آموزش می دهد و صبر او را به ضرورت‌های زندگی و زهد در آن و اکتفا کردن به کم در زندگی عادت می دهد و از زندگی فقط به اندازه ای که نیازش را برآورده کند و جان او را از هلاک شدن حفظ نماید، بر می گیرد . این زهد بدن از روی عجز و ناتوانی

نیست بلکه براساس یک رغبت و علاقه صادقانه به رهایی از تسلط و حاکمیت ماده و طغیان آن بر روح است . و روح اوج می گیرد و متعالی می شود و به فضایی وسیع تر و گسترده تر از آن چه که قبلاً در آن بود ، می رود و در اینجاست که احساس آن سعادت و خوشبختی گمشده به انسان دست می دهد و آرامش و اطمینانی را که می خواهد برایش محقق می گردد و انسان برای مقابله با مشکلات زندگی توانمند می شود و با روحیه ای گشاد و اراده ای قوی با مشکلات مواجه می شود چون او نفس خود را تربیت کرده و به صبر عادت داده است و این درس اولی است که او از روزه داری می آموزد.

و در این جاست که اعجاز الهی و حکمت ربانی در فرضیه روزه که در این فرمایش خداوند متعال ذکر شده است برای ما روشن آشکار می‌گردد. می‌فرماید:﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾[1] « ای کسانی که ایمان آورده اید روزه بر شما مقرر شده است همان گونه که بر کسانی که پیش از شما بودند مقررشده بود باشد که پرهیزکاری کنید. » وقتی که یک مسلمان روزه می گیرد به این یقین می رسد که در پناه خداوند است و به او نزدیک است. او همچنین در همه زمان روزه اش احساس می کند که از جانب خداوند دانا و آگاه تحت نظر

---

[1]- بقره /۱۸۳

است خداوندی که به خیانت چشم ها و آنچه که در سینه ها پنهان و نهفته است علم دارد.

از این جاست که روح او بر شهواتش و اعضای او بر خطاها و لغزش ها فائق می آیند و او به اختیار از گناهان صغیره و کبیره به خاطر نزدیک شدن به پروردگار و خالق و به وجود آورنده خود به خاطر ترس از عذاب و مجازات او و به خاطر دست یافتن به رحمت و پاداش او وبه خاطر پی‌بردن به حقیقت روزه که راز بین بنده و خالق عزیز و والا مرتبه خود که کسی جز او به آن علم ندارد دوری می کند و فقط خداوند است که پاداش و ثواب آن را می دهد .

برای روزه همین کافی است که ضمیر و درون انسان را پرورش می دهد و او را تحت نظارت خداوند و در حالت ترس و خشوع نسبت به او قرار می دهد و باعث می شود او همیشه به خاطر نعمت های فراوان و خوبی‌های وافر خدای خود را شکر کند و ارزش این نعمت هایی که مدت های زیادی از آن بهره مند گشته در مقابل دیدگانش آشکار گردد.

نعمت هایی که ارزش و اندازه ای برای آنان قابل تصور نیست و باعث می شود او در باره رفتارهای خود در مقابل خود و دیگران خود را مسئول بداند چون او می داند که در نهایت خداوند یکتایی برای این جهان هستی است که درباره هر چه که از پیش انجام داده و یا بعدا انجام خواهد داد از او سوال خواهد کرد و هر آنچه را که مخفی و یا آشکار می کند می داند.

در اینجا راستی سخن رسول الله ﷺ که فرمایش پروردگار عزیز بزرگوار خود را به ما می گوید روشن می گردد. او می فرماید:﴿کل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لی و أنا اجزی به﴾[1] «همه کارها و اعمال انسان برای خودش است به جز روزه که برای من است و من پاداش آن را می دهم» اگر بیماری های روحی روانی را که می توان با روزه گرفتن آن ها را درمان کرد برشماریم باید درباره آنها چندین و چند صفحه نوشت اما در اینجا برخی از آنها را به عنوان مثال و نه همه آنها را ذکر می کنیم از جمله ناهنجاریهای شخصیتی، افسردگی، درون گرایی پرخاشگری، و سواس اجباری و ناخواسته خودپرستی و خودخواهی و بسیاری از بیماریهای دیگر هستند .

۱)درمان ناهنجاری شخصیتی و افسردگی:

خانم دکتر ثنا محمدعلی استاد روان پزشکی در دانشکده قصرالعینی در قاهره بر فوائد روزه در درمان بیماریهای روانی مخصوصا ناهنجاری شخصیتی و افسردگی تاکید دارد .در جایی درباره ناهنجاری شخصیتی می گوید: این ناهنجاری در حقیقت یک بیماری به حساب نمی آید بلکه در این حالت فرد دارای یک شخصیت بسیار حساس است که نمی تواند با

---

[1]- احادیث قدسی

محیط خو بگیرد و با آن همزیستی داشته باشد و روزه توازن و توانمندی آن را در زمینه تسلط بر رفتارهایش را بطور سالم به او باز می گرداند[1].

اما درباره حالت دوم که افسردگی است او میگوید حالات معنوی ماه رمضان و روزه و نماز آن تا حد زیادی از عوارض بیماری افسردگی می کاهد و حتی در بسیاری از حالت ها عوارض این بیماری در طی این ماه بزرگوار و مبارک ناپدید می شوند مساله ای که بر اهمیت روزه در درمان بیماری روانی تأکید دارد.[2]

در پایگاه الکترونیکی الیوم به نقل از دکتر رامزطه رئیس واحد آماده سازی روانی در بیمارستان روان پزشکی در کشور کویت آمده است:روزه فواید بسیار زیادی در درمان بیماری‌های روانی دارد در طی یک آزمایش ثابت شده است که روزه داری با احساس افسردگی مقابله می کند و نوعی تعادل روانی را ایجاد می کند و او براساس برخی تجربه های عملی که به انجام رسانده تاکید دارد که روزه بیمار روانی را از مشکلاتی که از آن رنج می برد مانند: فکرهای منفی و با خود حرف زدن که او را به بیماری عقلی و جنون می رساند رها می سازد. روزه همچنین بر توانایی بیمار روانی در خود کنترلی بر رفتارهای او می افزاید و قدرت تحمل او را بالا می برد و به

[1]- پایگاه روزنامه سعودی الریاض به تاریخ ۳ رمضان ۱۴۲۶هـ

[2]- منبع قبلی

انسان تعادل و حکمت عطا می کند و این امکان را برای بیمار فراهم می کند که از آرام بخش های دردهای جسمانی به صورت درمان مصرف می کند بی نیاز شود و به جای آنها به آرام بخش های طبیعی دست می یابد که مغز برای او القا می کند.[۱]

او بر این نکته هم تاکید دارد که روزه به روزه دار یک تمرین ایده‌آل و قدرتی بسیار خوب می‌دهد تا بر تحریکات عصبی مسلط باشد و بتواند تحریک‌کننده‌های حسی را تا حدی کاهش دهد و آنها را از تحریک کردن بخشی های انفعالی مغز باز دارد.[۲]

او تصریح می کند که روزه به گسسته شدن ترفند های روانی کمک می‌کند ترفند و روش های نامحسوسی که بیمار برای دگرگون سازی و مسخ کردن حقیقت های که نمی خواهند آنها را قبول کند یا به درستی با آنها مواجه شود به آن ها رو می آورد و این حالت بدین جهت است که فرد خود را از مسئولیت و آشفتگی و اضطراب ناشی از مشاهده واقعیتی که امنیت روانی او و ارزش و احترامی را که برای خود قائل است تهدید می کند خود را رها کند و هر چند که خشوع و فروتنی و صداقت روزه دار بیشتر شود این ترفندها ضعیف تر می شود. روزه به انسان کمک می کند به

---

[۱]– پایگاه الکترونیکی الیوم به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۴ هـ

[۲]– در تاریخ ۱۴۲۶/۳/۷ هـ پایگاه اینترنتی جهان بدون مشکلات

خلوت‌های درمانی و تاملی که او را از آشفتگی و تداوم حالت های روانی روزانه رها می کنند بپردازد همچنین کمک می کند که فرد انرژی روانی و ذهنی خود را هدر ندهد و دستورهای او به عقل با تسامح و گذشت همراه می شوند.[۱]

او بر اساس یک تحقیق میدانی که دکتر کان من در دانشگاه برنستون آمریکا به عمل آورده است تاکید دارد که کم نکردن اختیارات خواسته ها و عدم خود کنترلی و عدم کنترل شهوت ها و خواسته ها احساس افسردگی و نا امیدی و احساس بدبختی و حزن و اندوه را افزایش می دهد مساله ای که بر اهمیت روزه در آموزش انسان برای کنترل بر شهوت ها و غرایز خود و به تبع آن از بین بردن احساس ناکامی و افسردگی تأکید دارد.[۲]

۲- درمان خودپرستی و خودخواهی:

شخص خود خواه و خودپرست کسی است که احساس خودخواهی او در سطح بالایی است و او همیشه از خود راضی و خود خواه است و به تملک و تسلط علاقمند است و دوست دارد هر چیز کم یا زیاد گرانبها یا ارزان را در اختیار بگیرد و بر دیگران حاکم و مسلط باشد و خسیس و بخیل است . در اینجا روزه رفتار این گونه شخصیت ها را با دیگران متعادل

---

[۱]- منبع قبلی

[۲]- منبع قبلی

می کند و آن را دچار تغییر می نماید بطوری که گمان می کنیم که در مقابل شخصیتی غیر از آن شخصیتی که می شناختیم و دیده بودیم قرار گرفته‌ایم . چون روزه او را در حالتی از بذل و بخشش و ترجیح دادن دیگران بر خود و تقدیم همه آنچه که موجب سعادت دیگران قرار می دهد و آنچه را که در حالت بدون روزه نسبت به بخشیدن آن بخل می ورزید به جهت دست یافتن به اجر و پاداش و عمل به این حدیث رسول الله ﷺ که می فرماید: ﴿من فطر صائما كان له مثل اجره لاينقص منه شی[1]﴾ هر کس روزه داری را افطار دهد پاداشی همانند پاداش آن روزه دار به او می رسد بدون اینکه نسبت به آن کمبودی داشته باشد ،به او می رسد با کمال میل به دیگران می بخشد .

وقتی که چنین فردی دردهای محرومان را حس می کند و در یک اقدام عملی در خلال روزه‌داری نوع زندگی آنان را تجربه می‌کند میل به تملک و خودخواهی کاهش می یابد و به میزان رنج و زحمتی که آنان با آن مواجه هستند پی می برد و از خودپرستی دست بر می دارد و به این امر پی می برد که چقدر از مسائل زیادی غافل بوده و دیگران چقدر سختی کشیده اند تا او زندگی کند و این محرومان چه خوبی هایی در حق او کرده اند.

[1] – موسوعة الحديث النبوی الشريف

۳- درمان درون گرایی و گوشه گیری:

شخص درون گرا کسی است که به تنهایی و گوشه نشینی و عدم تعامل با دیگران میل و رغبت دارد. چنین شخصی بسیار آشفته و کم سخن و همیشه پریشان و خجالت زده است و نمی تواند با زندگی رو در رو شود و به خوبی با دیگران ارتباط برقرار نمی کند .اعتماد به نفس ندارد و در زندگی به اندک قانع است و همیشه احساس نا امیدی و سرخوردگی دارد.

می توان چنین شخصیتی را با روزه درمان کرد چون روزه ای که خداوند متعال بر مسلمانان واجب کرده است در ماه مبارک رمضان قرار دارد و در این ماه رفتار همه مسلمانان متفاوت است همچنین در این ماه برخی فعالیت های اجتماعی انجام می شود که در سایر ماه‌ها وجود ندارد همانند گرد آمدن افراد یک خانواده در وقت افطار و سحری که صحبت و گفتگوبینشان گرم می‌شود و فرصت‌های گفتگو و مشارکت و مشورت کردن بین شخص درونگرا با خانواده اش بیشتر می شود و این خود در رهایی او از علت این درون گرایی نقش دارد و او در غذا خوردن دسته جمعی با خانواده ،دوستان، هم شاگردی‌ها، همکاران و همکلاسی‌ها نقش ایفا می‌کند.نماز تراویح نیز یکی از فرصت‌های بزرگ و مهم در خارج کردن چنین شخصی از حالت گوشه‌گیری که بر خود تحمیل کرده است می باشد به طوری که او

برای خواندن این نمازها به مسجد می‌رود و با مردم دیگر برخورد می کند و با آنان ارتباط برقرار کرده و معاشرت می کند.

علاوه بر این تلاش برای مشارکت در فعالیت های مختلف ماه رمضان از جمله مسابقات دینی و فرهنگی و محافل تلاوت و حفظ قرآن کریم نیز وجود دارد که عامل گوشه گیری که فرد درون‌گرا بر خود تحمیل کرده است را کنار می زند و او را با دیگران همراه کرده و تا حد زیادی به او و دیگران اعتماد به نفس می دهد .

۴- درمان وسواس غیر ارادی و با خود حرف زدن:

انسان روزه دار زیاد قرآن می خواند و زیاد ذکر و استغفاره می کند تا اجر و پاداشی زیادی را به دست آورد و به تبع آن او با این مشغولیت از آنچه که در روان او می گذرد دور می شود و هرگاه نفس او به مسائلی که او را از عبادت و ذکر باز می دارد قصد کند از شر شیطان رانده شده به خدا پناه می برد.

و هر گاه شیطان او را به فکر درباره مسائلی که زندگی را بر او سخت می کنند سوق دهد ذکر می گوید سبحان الله و الله اکبر می گوید دعا می کند و استغفاره می کند او همیشه در جوار خدا قرار دارد و خداوند برای او یک یاری گر و کمک کننده می شود و مشکل و ناراحتی او را برطرف می کند و وسواس پنهان را از او دور می کند.

دکتر رامزطه استاد روانپزشکی بر این امر تاکید دارد که روزه به فرد روانی کمک می کند در خود گفتاری خود و آنچه که در طول روز با خود می گوید و عبارت‌ها و جملاتی که در افکار و انفعالات او تاثیر می گذارد تعادل برقرار کند بنابراین روزه فرصتی برای ایجاد معانی و عبارت هایی مثبت به همراه کمک گیری از ذکرها و انجام منظم عبادت هاست به طوری که در جریان این امور حالتی که در علم جدید روان شناسی به خود آموزی ناشی از تکرار و تبعیت کردن از قاعده آموزشی تدریجی و آموزش با مشارکت فعال نامیده می شود برای او محقق می گردد و همه این امور در باز گرداندن برنامه حقیقی به دستگاه عصبی و رفتاری و متعادل کردن فکر و تغییر در عادت ها به فرد کمک می کند.[1]

۵- درمان عصبانیت شدید و پرخاشگری :

انسان روزه دار به کنترل نفس خود و تسلط بر حالت های درونی عادت می کند و در وقت انفعال و تاثیر پذیری بر آنها مسلط می شود و از حالت احساس و آرامش خارج نمی شود و به سختی تلاش می کند که بر این روش پایبند باشد تحریک کننده ها و مهیج ها هر طور که باشند ،تا به ثواب و پاداش برسد و به خاطر این که از ضایع شدن ثواب و باطل شدن عملی

---

[1] - پایگاه اینترنتی (جهان بدون مشکلات)

که او را به خداوند عزیز و والامرتبه نزدیک می کند می‌ترسد بنابراین روزه دار کاملا به این مساله علم دارد که هر گاه عصبانی شود از حالت احساس آرامش خود خارج می گردد و تسلط خود را بر رفتارها و انفعالات خود را از دست می دهد و به تبع آن در معرض خطا قرار می گیرد و دچار لغزش شدن و تباه کردن عمل خود بنابراین پیامبر گرامی‌مان ﷺ ما را به ضرورت کنترل نفس و تسلط بر آن در حالت‌های انفعالی و حالت های برانگیخته شدن خشم و عصبانیت به طور عام راهنمایی می کند و می فرماید: ﴿لاتغضب ﴾[1]« عصبانی و خشمگین نشو. » همچنین می فرماید: ﴿لیس الشدید بالصرعة و لکن الشدید من ملک نفسه عندالغضب[2]﴾ «نیرومندی به آن نیست که بتوانی کسی را بر زمین بزنی بلکه نیرومند کسی است که بتواند هنگام خشم خود را کنترل کند. »

پیامبرﷺ بر این امر در حالت روزه داری تاکید بیشتری دارد می‌فرماید:﴿اذا کان یوم صوم احدکم فلایرفث و لا یفسق فان قاتله احد او شاتمه فلیقل انی صائم[3]﴾ « اگر روزی کسی از شما روزه باشد نباید فحش دهد و مرتکب فسق و فجور شود اگر هم کسی با او درگیر شد یا او را

---

[1] – موسوعة الحدیث النبوی الشریف

[2] – منبع قبلی

[3] – منبع قبلی

دشنام داد باید بگوید من روزه‌ام، من روزه‌ام» این کلام روزه دار که بگوید: « من روزه‌ام ،من روزه‌ام »یک یادآوری به خودش است مبنی بر کنترل نفس خود و خارج نشدن از آن اخلاق و آرامشی که روزه دار نباید از ان خارج شود و مقابله کردن با بدی به واسطه خوبی و نیکویی است .

همچنین یادآوری این حالت او به دیگران و مخصوصا کسی است که او را ناراحت و تهییج می کند و تلاش می کند او را از آن حالت خارج کند در این هنگام آن فرد درباره او از خدا می ترسد و از بی ادبی یا ناراحت کردن او دست بر می دارد و خجالت زده می شود چون به یک روزه دار بی احترامی کرده است و می داند که آن روزه دار شدیدتر از خودش می تواند جوابش را بدهد اما این روزه اوست که او را از این کار باز می دارد لذا می ترسد و دست بر می دارد.

دکتر محمد محمود عبدالقادر در تحقیق خود درباره شیمیایی بودن روزه و تحریک غده مخاطی می گوید: روزه واقعی دعوت به تعالی اخلاقی و دوری کردن از خطاهاست و این برترین نوع آرامش روانی و فکری است و مومن روزه دار به بزرگواری اخلاقی موصوف است و جز فرو برندگان خشم و در گذشتگان از مردم و جز کسانی است که به تسلط بر خشم خود معروف و مشهور هستند. خشم و کینه و کدورت نسبت به مردم راهی است که به هلاکت انسان منجر می شود و تفسیر آن بدین ترتیب است:

وقتی که نسبت به مردم مرتکب خشم و نفرت و کینه می شوی در واقع شیطان بر اعضای تو مسلط می شود و شخصیت تو را در بر می گیرد و تو در رفتارها و عکس العمل های شخصی خود همچون خود شیطان‌می شوی.

پیام خشم و کینه و نفرت به قسمت بالایی مغز می رسد جایی که واکنش‌های شیمیایی آن را دریافت می کنند و با آن همراه می شوند و آن را به روش شیمیایی معجزه آسایی به قسمتی به نام هیپوتالاموس می برد و آن هم به غده مخاطی که وظیفه ترشح هرمون های اصلی را در خون به عهده دارد و دستور ها را به همه غده های هرمونی بدن می برد منتقل می کند و یک ترشح دیگر به ترشح هرمون های آن اضافه می شود.

در حالت عصبانیت شدید غده آدرنال براساس دستورهایی که از غده مخاطی به آن می رسد هرمون‌هایی را ترشح می کند و هرمون آدرنالین و هرمون کورتیزون و سایر هرمونها را ترشح می کنند که به تغییر ویرانگری در سیستم شیمیایی بدن منجر می شود بافت های بدن را از بین می برد و آن را به بسیاری از بیماری ها همچون سینه درد،تصلب شرائینف،قندخون، بالارفتن میزان کلسترول و بالا رفتن فشار خون مبتلا می کند.[1]

---

[1] – پایگاه اینترنتی (الساحة المفتوحة) در تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۵ هـ

درمان بیماری ها و معضلات اجتماعی با روزه

انسان به عنوان یک موجود اجتماعی در گروه هایی مشابه زندگی می کند که بیش از یک عامل افراد آن را در کنار هم جمع می کند همانند : دین ، زبان ، محیط ، منافع و اهداف مشترک که در پی برخورد گروه ها و افراد با یکدیگر و اختلاف منافع و خواسته های متعدد ، برخی مشکلات اجتماعی به وجود می آیند که امنیت و سلامت جامعه را تهدید می کنند و اساس و بنیان و همبستگی آن را فرو می ریزند. از جمله این مشکلات : ظلم، قطع رابطه با خویشاوندان، افول اخلاقی، اسراف و تجمل گرایی، اختلاف طبقاتی و فقر، اعتیاد، اذیت و آزار والدین ، خشونت و تند خویی و بسیاری از مشکلات دیگر هستند . همه قوانین محکم و استوار اسلامی این مشکلات و دیگر مشکل ها را رفع می کنند و اساس جامعه اسلامی را نیکی و تقوی و پایه آن را برادری بین همه افراد آن قرار می دهد و روحیه تعاون و همکاری را در میان آنان تقویت کرده و پیوندهای محبت و مهربانی را در میان شان مستحکم تر می کند بنابراین فرقی بین قوی و ضعیف ،بزرگوار وعامی ، غنی و فقیر و عربی و عجمی وجود ندارد مگر به واسطه تقوی و عمل صالح .و فرد به این درک می‌رسد که درباره هر چه که به او تکلیف شود و آنچه که خداوند به عهده او گذاشته است، کاملاً مسؤل و

پاسخگوست . تا این که به این فرمایش خداوند متعال عمل کرده باشد که می فرماید:﴿وَقُلِ ٱعۡمَلُواْ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمۡ وَرَسُولُهُۥ﴾[۱]« و بگو هر کاری می خواهید بکنید که به زودی خدا و پیامبر او در کردار شما خواهند نگریست ». و این قول پیامبرﷺ او که می‌فرماید :﴿کلّکم راع و کلّکمْ مسوول عن رعیته﴾[۲]«همه شما رعیت گر و مسؤل رعیت خود هستید» .

بدون شک چنین جامعه‌ای بر اساس قانون نازل شده از جانب پروردگار آسمان‌ها و زمین استوار است و در فضای آن و در میان افراد آن این چنین شعارهایی طنین انداز می شوند:﴿ انّما المؤمنون إخوةُ ﴾ «همانا مؤمنان با هم برادرند» ﴿اکرمکم عندالله أتقاکم﴾ «بزرگوارترین شما در نزد خدا با تقواترین شماست» ﴿کلّکم لِادم و آدم من تراب ﴾ «همه شما زا آدم هستید و آدم از خاک خلق شده است» ﴿لا یؤمن أحدکم حتی یحب لِأخیه ما یُحبّ لنفسه ﴾ «کسی از شما به ایمان دست نمی یابد مگر اینکه هر آنچه را که برای خود می خواهد برای برادرش نیز بخواهد» .

بدون شک چنین جامعه ای در میان همه افراد خود در امنیت و آرامش اجتماعی زندگی می کند و حالت هایی چون بغض و کینه و نفرت، خودخواهی،ظلم، بی رحمی و خود بزرگ بینی در آن پنهان می گردند و

۱– توبه /۱۰۵

۲– موسوعة الحدیث النبوی الشریف .

نشانه های رحمت ، مهربانی،تعاون و تواضع جای آنها را می گیرد و افراد چنین جامعه ای مزین و آراسته به اخلاق پسندیده هستند.

روزه سهم بسزایی در رفع مشکلات اجتماعی دارد که جامعه از آن‌ها رنج می برد. رسول الله ﷺ راست فرموده است در جایی که فرمود:﴿الصوم جُنَّةٌ﴾[1]«روزه سپر است» یعنی محافظ و حامی است که فرد و جامعه را در مقابل ضررهای زیادی محافظت می کند و نمونه های زیر در این موضوع کافی و بسنده است:

❖ **درمان انحلال و افول اخلاقی:**

روزه به شکل عمده ای در رفع انحلال و افول اخلاقی با همه شکل ها و صورتهای آن نقش دارد چون روزه داری که معنی واقعی روزه را درک می کند از همه گناهان و هر آنچه که به افت ارزش و اعتبار و درجه منجر می‌شود دوری می‌کند و این فرموده پیامبر ﷺ را در مقابل دیدگان خود قرار می‌دهد که فرمود: ﴿إذ كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث و لايفسق فإن قاتله احدأو شاتمه فليقل إني صائم إني صائم﴾[2]« هرگاه کسی از شما روزه باشد

---

[1]- موسوعة الحديث النبوی الشريف

[2]- منبع قبلی

نباید فحش دهد و مرتکب فسق و فجور شود و اگر کسی با او درگیر شد و به او دشنام داد باید بگوید من روزه هستم ، من روزه هستم »

و این فرمایش او که فرمود: ﴿من لم یدع قول الزور و العمل به فلیس لله حاجه ان یدع طعامه و شرابه﴾[1]«هر کس سخن دروغ و عمل به آن را ترک نکند خداوند احتیاجی ندارد که او خوردنی ها و آشامیدنی هایش را ترک کند.»

روزه دار با این حال و وضع خود به حالتی از ارتقای اخلاقی و دوری از همه زشتی ها می رسد بنابراین جز حرف راست نمی گوید و جز به حق و حقیقت شهادت نمی دهد به حرام نمی نگرد به چیزهای غیرمباح گرایش پیدا نمی‌کند و او می داند که ترک خوردنی ها و آشامیدنی های او فقط برای نزدیک شدن به خداوند عزیز و والا مرتبه است در حالی که اینها جز ضرورتهای زندگی او هستند بنابراین سایر موارد راحت‌تر خواهند بود و بی‌نیاز شدن از آنها بر او آسان‌تر خواهد بود به درستی که روزه مدرسه اخلاق پسندیده است که روزه دار فقط بعد از یک ماه از آن فارغ التحصیل می شود درحالی که بالاترین امتیازات را به دست آورده و بهترین قدردانی از او به عمل می آید و در مدرک فارغ التحصیلی‌اش نوشته شده است:غفرله ما تقدم من ذنبه «هر گناهی که قبلا مرتکب شده بر او بخشیده شد»

---

[1]- منبع قبلی

❖ درمان مشکلات جوانان :

جوانان پایه ها و بازوهای نیرومند جوامع و ملت ها هستند به وسیله آنان است که جوامع به پا می خیزند و به واسطه عزم و اراده آنان است که مجد و کرامتشان شکل می گیرد جوانان به منزله حال تازه و نو پای جوامع و آینده نیرومند و توانمندشان هستند بنابراین بسیاری از ملت ها با توجه به اینکه به نقش مهم و برجسته جوانان در آینده سازی و محافظت از کیان و بقای خود پی برده اند به آنان توجه و اهتمام دارند اما در بسیاری از موارد این جوانان با مشکلات و معضلاتی مواجه می شوند که خوشی و صفای زندگی را بر آنان ناگوار می کنند و آنان از هدف والایشان و غایت ارزشمندشان به سمت اموری دیگر منصرف و منحرف می کنند که بر تفکر آنان تاثیر می گذارند و گرایشهایشان را تغییر داده و انرژی و توانشان را به تحلیل می‌برند. در راس همه این مشکلات معضل شهوت جنسی است که در این مرحله از عمر پسران و دختران جوان به اوج خود می‌رسد به طوری که بدن در این مرحله با تغییرات متعدد فیزیولوژی از نشانه های بلوغ شدیدتر شدن شهوت جنسی و فکر کردن زیاد به آن و چگونگی برطرف کردن آن مواجه می شود. که در این صورت فقط دو راه در مقابل جوان قرار دارد.

- راه اول که مباح است:

اینکه شهوت خود را از راه حلال و از طریق ازدواج شرعی برآورده کند و این بهترین و سالم ترین راه است اما در بسیاری از مواقع هزینه ها و مشکلات ازدواج در این راه به عنوان یک مانع سخت بر سر راه جوانان قرار می گیرند و مانع از انجام آن می شوند.

- راه دیگر که حرام است:

اینکه او شهوت خود را از راه حرام ارضا کند و نفس خود را به مهلکه بیندازد و مستحق عذاب از جانب خداوند متعال در دنیا و آخرت گردد و این کاری است که جان های پاک و فطرت های سالم از آن دوری می کنند اسلام همراه با خود راه حلی برای این مشکل بزرگی که مهمترین گروه جامعه از آن رنج می برد آورده است رسول الله ﷺ به جوانان توصیه می کند و می فرماید: ﴿یا معشر الشباب من استطاع منکم فلیتزوّج و من لم یستطع فعلیه بالصوم فإنه له وجاءٌ﴾[1]« ای گروه جوانان هرکس از شما که توانایی هزینه ها و مخارج را داشته باشد باید ازدواج کند و هرکس نتوانست روزه بگیرد که روزه برای او همچون یک محافظ است. »

هر کس توانایی تامین هزینه ها و سایر موارد مرتبط با ازدواج را داشته باشد ازدواج بهترین راه حل برای اوست اما اگر کسی فاقد این توانمندی

[1]- منبع قبلی

باشد و آن چنان درآمدی برای تامین و تحمل هزینه‌ها و مسولیت‌های ازدواج و تاسیس یک خانه جدید و خانواده‌ایی مستحکم نداشته باشد باید روزه بگیرد که بهترین راه حل برای او همین است و در برابر انحراف او را نگه می دارد و همچون یک سپر از قرار گرفتن او در گناه و زشتی محافظت می کند .

بنابراین روزه شهوت را کنترل می‌کند و سیطره آن بر فکر را محدود و تسلط آن بر بدن را کاهش می‌دهد و باعث می شود بدن انرژی خود را صرف اموراتی مباح و عمل شایسته و سودمند بکند و به واسطه روزه روح انسان بر شهوت او غالب می گردد او نفسش را کنترل کرده و در معرض هواهای نفسانی و گمراهی های شیطانی قرار نمی دهد.

❖ درمان اسراف و تبذیر و خساست و بخل:

روزه اسراف وتبذیر را نزد روزه داران درمان می کند همان طور که خساست و بخل آنان را درمان می کند و به آنان یاد می دهد که چگونه خود را از هلاکت نجات دهند همانطور که به آنان بذل و بخشش را یاد می دهد و انسان متعادل می شود و نه اهل اسراف و تبذیر و نه اهل بخل و خساست می شود.

وقتی انسان روزه می گیرد و سختی و تلخی محرومیت را می چشد به ارزش و فضیلتی که خداوند به واسطه نعمت ها نصیب او کرد پی می برد و

قدر آن را می‌داند بنابراین زمانی انسان به ارزش نعمت پی می برد که از آن محروم شود در این صورت انسان اهل اسراف و تبذیر یاد می گیرد چگونه از نعمت محافظت و نگهداری کند و انسان بخیل و خسیس هم به رنج و مشقتی که محرومان با آن مواجه هستند پی می برد و خود اهل بخشش می شود و طبع او تغییر می کند و بذل و بخشش را یاد می گیرد.

❖ درمان فقر و گرسنگی:

فقر از جمله بزرگ ترین مشکلاتی است که اغلب جوامع با آن مواجه هستند و اختلاف طبقاتی در یک جامعه و زیاد شدن فاصله ها میان آنها ،نشانه تهدید ویرانی آن جامعه و فرو ریختن ارکان آن می باشد.

و شاید یکی از مهمترین معضلات و مشکلاتی که از فقر ناشی می شود معضل گرسنگی است و روزه داری یک راه حل ایده آل برای این مشکلی که همه بشریت را تهدید می کند برای ما ارائه می کند .

وقتی که فردی روزه می گیرد از خوردن و آشامیدن دوری می کند و از مقدار زیاد خوردنی ها و آشامیدنی ها بی نیاز می شود به اندازه ای کم کفایت می کند همانطور که تعداد وعده های غذایی او نیز کم می شود .

این حالت را مجسم کنیم که اگر همه افراد یک جامعه به مدت یک ماه روزه بگیرند چند وعده غذا ذخیره می شود؟ و چه مقدار غذایی که در طول این ماه ذخیره می کنیم می توانیم به فقرای گرسنه بدهیم؟ علاوه بر آن

زکات فطره‌ی است که روزه دار بابت خود و همه ی اعضای خانواده خود و کسانی که سرپرستی آنان را به عهده گرفته است از صغیر و کبیر ،مذکر و مونث به عنوان طعامی برای نیازمندان و به قصد نزدیک شدن به خداوند عزیز والا مرتبه پرداخت می کند.

به عنوان مثال اگر بگوئیم جمعیت یک جامعه یک صد میلیون نفر باشد و همه افراد آن جامعه روزه بگیرند در این صورت در یک روز یکصد میلیون وعده غذا به دست می آید و اگر براساس یکی از ارزهای رایج جهانی در این روزها که دلار است قیمت هر وعده غذا را یک دلار حساب کنیم در این صورت در هر روز یکصد میلیون دلار به دست می آید یعنی فقط در طول ماه رمضان اگر معنای واقعی روزه را درک کنیم سه هزار میلیون دلار به دست می آید که می تواند زندگی ما را دچار تغییر و تحول کند و می‌توان این مبلغ را در طرح و برنامه‌های فراوانی به کار گرفت که همه آن برای امت اسلامی دارای خیر و برکت خواهد بود.

اگر مقدار زکات فطره را در همین جامعه حساب کنیم هزاران تن مواد غذایی به دست می آید که می توان به وسیله آن گرسنگی گرسنگان ناشی از خشک سالی ، زلزله ها،طوفان ها و مانند آنها را برطرف کرد.

❖ درمان اعتیاد:

اعتیاد عادت کردن به انجام یک کار و یا مصرف نوعی موادمخدر است که بدن به آن عادت گرفته است و اگر مقدار آن در بدن کم شود به بدن آسیب می رسد غالبا اعتیاد با دردها و ضررهای کلی همراه است که فقط به فرد معتاد اختصاص ندارد بلکه به جامعه اطراف او نیز می رسد و برای سلامتی او و زندگی اجتماعی و خانوادگی وی ویران کننده است و هزینه های هنگفت درمان او را بر جامعه تحمیل می کند. اعتیاد بسیاری از مشکلات اجتماعی و اقتصادی را در پی دارد اگر اعتیاد بر یک ملتی مسلط شود در یک دوره کوتاه آن را نابود کرده و همه پایه های زندگی آن را از هم می‌پاشد. پدیده غالب در اعتیاد مصرف مواد مست کننده ،مواد مخدر و سیگار کشیدن و تداوم در مصرف آنها در دوره های طولانی و به مقادیری که بدن به آن عادت کرده است و دست برداشتن از آن برای فرد معتاد سخت و دشوار است باید تصور کنیم که جهان چه هزینه های برای درمان این پدیده پرداخت می کند و چه ضرر و زیان ها و مشکلاتی در اثر درمان این بیماران و ساختن اسایش گاه ها و درمانگاه ها و خرید داروها و هزینه های نگهداری و از بین بردن آثار روحی روانی ،اجتماعی و اقتصادی و سایر موارد متحمل می شود.

شریعت استوار اسلامی ما همه این موارد را حرام کرده و از عواقب وخیم و ضررهای فراوان آنها بیم می‌دهد جایی که خداوند متعال می‌فرماید: ﴿يَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْخَمْرِ وَٱلْمَيْسِرِ ۖ قُلْ فِيهِمَآ إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَٰفِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَآ أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا ﴾[1]« درباره شراب و قمار از تو می‌پرسند بگو در آن دو گناهی بزرگ و سودهایی برای مردم است ولی گناهشان از سودشان بیشتر است »همچنین‌می فرماید:﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ إِنَّمَا ٱلْخَمْرُ وَٱلْمَيْسِرُ وَٱلْأَنصَابُ وَٱلْأَزْلَـٰمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ ٱلشَّيْطَـٰنِ فَٱجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾[2]« ای کسانی که ایمان آورده اید شراب و قمار و بتها و تیرهای قرعه پلیدند و از عمل شیطانند پس از آنها دوری گزینید باشد که رستگار شوید» همچنان که پیامبر ﷺ ما را از ضررهای این چیزها برحذر می‌دارد و آنها را به زشت‌ترین صفات وصف می‌کند جایی که می فرماید: ﴿الخمرام الجنائث شراب﴾[3] «ما در همه پلیدیهاست.»

همچنین به روایت آن حضرت ﷺ آمده است که شراب خوار ،فروشنده و ساقی شراب را لعن نمود و پیروانش را از یک قاعده مهم شرعی اگاه نموده و آن این است که ﴿لاضررولاضرار ﴾ « نه ضرر کردن و نه ضرر رساندن »

---

[1]- بقره /۲۱۹

[2]- مائده /۹۰

[3]- موسوعة الحدیث النبوی الشریف

مشروبات ،مست کننده‌ها و سیگارکشیدن همگی با این قاعده مهم منافات دارند به طوری که آنها به کسی که به آنها می‌پردازند و به خوردن آنها مشغول می‌شود به سایر کسانی که در اطراف آنان هستند ضررو زیان می رسانند.

روزه در کنار گذاشتن پدیده اعتیاد و کاهش آثار منفی آن نقش اساسی دارد بطوری که شخص معتاد به تدریج به مصرف اندک آنها عادت می کند همچنین او به خاطر ترس از مرتکب شدن به کار حرام و باطل کردن اجر و ثواب خود بر خوردن و مصرف آنها صبر پیشه می کند و از متکی بودن بدن به این مواد مخدر و آرام بخش به واسطه سایر عوامل طبیعی نشات گرفته از مغز می کاهد و چنین فردی در ایام روزه داری از آثار سو اعتیاد بر بدن نجات می یابد و زمانی که بدن بهبود یافت درمان سایر ضررها و جبران خطرهای آن امکان پذیر می شود.

دکتر رامزطه در مطلبی که از او نقل شده است بر این نکته تاکید دارد که تحمل درد گرسنگی و صبر بر آن در طول زمان روزه داری سطح ماده سیروتونین و همچنین سایر موادی که مغز ترشح می کند و به آرام بخش های طبیعی موسوم هستند بالا می رود. مواد مترشحه مغز دو دسته هستند که به دسته آندروفین و دسته انکفالین مشهور هستند و این مواد خاصیتی ده ها برابر بیشتر از مواد و داروهای مخدر و آرام بخش صنعتی در آرام کردن و تسکین دردها دارند. وی می افزاید: برای اینکه ترشح این مواد آرام

بخش و مسکن دردها استمرار داشته باشد انسان باید مراحل مختلفی از گرسنگی و محرومیت را طی کند و از خوردن مواد و داروهای مخدر جدید پرهیز کند. روزه به انسان کمک می کند تا خود را از ضرر و زیان این مواد مخدر برهاند و همانگونه که بطور عملی او را در تغییر گرایشات ،افکار و رفتارش کمک می‌کند ،به بدن در تنظیم عملکرد مراکز عصبی مسئول تنظیم نیازها و احتیاجات مختلف بیولوژیکی کمک می کند.[۱]

---

[۱] - پایگاه اینترنتی جهان بدون مشکلات به تاریخ ۱۴۲۶/۳/۷ هـ

درمان بیماریهای جسمانی به کمک روزه

تجربه های علمی جدید در بسیاری از کشورهای جهان ثابت کرده اند که روزه فواید پزشکی بسیار و نتایج درمانی جالبی در درمان بسیاری از بیماریهای جسمانی و بهبود سریع آنها دارد و این امر بر اعجاز الهی این فریضه ارزشمند تاکید دارد همان گونه که خداوند متعال می فرماید:﴿وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾[۱] « و اگر بدانید روزه گرفتن برای شما بهتر است»

همان گونه که رسول بزرگوار او ﷺ می فرماید:﴿صوموا تصحوا﴾[۲] «روزه بگیرید تا سالم بمانید»

فواید پزشکی و درمانی روزه فراوان و متنوع هستند که برخی از آنها را در اینجا ذکر می کنیم:

❖ درمان بیماریهای گوارشی (زخم معده – قولون)

گروهی از پزشکان بر این امر تاکید دارند که روزه می تواند به شکل عملی در درمان بسیاری از بیماریها و کاهش دردهای ناشی از آنها نقش

---

[۱]- بقره ۱۸۴

[۲]- موسوعة الحديث النبوی الشريف

داشته باشد از جمله :بیماریهای قولون عصبی و التهاب کیسه صفرا چون که روزه ماه رمضان به همه دستگاهای بدن کمک می کند که بعد از فعالیت فراوانی که در طی یک سال داشته استراحت داشته باشند همچنین به سبب آرامش روانی که روزه دار از آن برخوردار است کمک می کند که قولون به ثبات و آرامش برسد و از عوارض دردهای قولون از جمله شکم درد،گازها،نفخ ها، و بی ثباتی در روده ها و اسهال و یبوست کاسته شود .[۱]

همچنین برخی تحقیقات و تجربه هایی که توسط گروهی از محققان مسلمان به عمل آمده است حاکی از این است که روزه در درمان زخم معده مفید است چون در جهت متعادل شدن اسید معده که علت اصلی ایجاد زخم در معده است عمل می کند و ترشح اسیدهای گوارشی داخل معده را تنظیم می کند.[۲]

❖ درمان بیماریهای دستگاه تنفسی (تنگی نفس - تنگی نای)

پزشکان و محققان بر اهمیت روزه در درمان انواع مختلف بیماریهای حساسیتی همانند تنگی نای، تنگی نفس، سرماخوردگی، زکام و سایر بیماریها تاکید دارند.

---

[۱] - پایگاه اینترنتی «النبراس» به تاریخ ۱۴۲۶/۷/۲۰ هـ

[۲] - پایگاه اینترنتی هیأت اعجاز علمی در قرآن و سنت به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ

تجربه عملی ثابت کرده است که روزه گرفتن به مدت دو تا سه هفته هشتاد درصد حالت بیماری را بهبود می بخشد همانطور که حالت های مختلف و زیادی از بیمارهایی که مبتلا به تنگی نفس بوده‌اند ، وقتی به کمک روزه درمان‌شده اند حال وضع سلامتی آنان بسیار بهتر شده و از شدت بیماری آنان به شکل قابل ملاحظه ای کاسته شده است همچنین ملاحظه شده است که روزه نتایج مثبتی در درمان التهابات مزمن نایژه‌ها ورم ریه ها و سرفه دارد.[۱] و اخیرا تحقیقی در دانشگاه ملک خالد بابها بر روی دسته ای از روزه داران به عمل آمده است که نشان می دهد در طی زمان روزه داری فضای حیاتی ریه ها بهتر می‌شود و این امر تاثیر زیادی در رفع عوارض تنگی نفس دارد و محققان علت این امر را به خالی بودن معده از غذا نسبت می دهند که این امر به پرده دیافراگم فرصت می دهد که با آزادی بیشتر تحرک داشته باشد و عمل ریه به خوبی انجام شود و فضای آن وسیع تر گردد.[۲]

---

[۱]- پایگاه اینترنتی «الساحة الطبیة» درمان با روزه

[۲]- نگاه کنید به پایگاه اینترنتی (الجزیره) به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۴ هـ

❖ درمان التهاب های مختلف :

با توجه به اینکه روزه قدرت دفاعی بدن را در مقابل بسیاری از بیماریهای افزایش می دهد و غدد دفاعی را فعال می کند و آنها را علیه اجسام خارجی تحریک می‌کند و میزان آنها در بدن به ده ها برابر و صدها برابر افزایش می‌یابد، در درمان التهاب های مختلف و به خصوص نوع مزمن آنها مانند ورم لوزه ها ، سینوس ها،التهاب رگها ، التهاب‌های پوستی، التهاب مفاصل، التهاب کیسه صفرا کاربرد دارد.[۱]

پزشکان در جریان تجربه های عملی خود بر کار ساز بودن روزه در درمان التهاب مفصل ها که به روماتیسم مشهور است تاکید دارند و این بعد از مطالعه بر روی سیزده مورد مبتلا به این بیماری که یک هفته روزه گرفتند ، بود که نتایج زیر به دست آمد:

- کاهش وزن مریض از یک تا پنج (۵-۱)کیلوگرم
- بهبود التهاب مفاصل و کاهش سرعت رسوب سازی در آن ها
- افزایش توانایی و قدرت دفاعی بدن در از بین بردن باکتری های مضر[۲]

---

[۱]- منبع قبلی

[۲]- پایگاه اینترنتی « هیأت اعجاز علمی در قرآن و سنت » به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸هـ

❖ درمان بیماریهای رگ های خونی:

بسیاری از بیماریها هستند که به رگ های خونی آسیب می رسانند رگ‌هایی که رابطه مستقیمی با فعالیت دستگاه عصبی دارند از جمله این بیماریهای رینود است موردی که در آن عضلات جداره مویرگ ها خود به خود منقبض می شود و دردهای شدیدی ایجاد می کند که مهمترین علل این بیماری فشار روحی روانی و استعمال دخانیات است.

روزه به فرد مبتلا به این بیماری کمک می کند که خود را از خطر های این بیماری برهاند و از مشکلات ناشی از آن دور باشد چون آسایش و آرامش روحی روانی روزه دار و دست برداشتن او از استعمال دخانیات در طول مدت روزه داری به بهبود اوضاع مریض و از بین رفتن تدریجی عوارض بیماری منجر می شود.[۱]

❖ درمان غدد درون ریز:

دانشمندان و محققان براین امرتاکید دارند که روزه فعالیت غده ها را در بدن تقویت می کند به خصوص غده های موسوم به غدد درون ریز از غده مخاطی موجود در پایه مغز تا غده تیروئید و سایر غددی که برنامه حیاتی

---

[۱]- منبع قبلی

داخل بدن انسان را تنظیم می کنند بر اساس تجربه ثابت شده است که روزه کارایی این غده ها را افزایش داده و فعالیت شان را تنظیم می کند.[۱]

❖ **درمان بیماریهای پوستی:**

دکتر مصطفی ابوزید متخصص بیماریهای پوستی در دانشگاه الازهر معتقد است که امتناع از خوردن و آشامیدن در طی دوره روزه داری میزان آب موجود در بدن و در خون را کاهش می دهد و همچنین موجب کاهش میزان آب موجود در پوست نیز می‌شود که این امر خطر ابتلا به بیماری‌های پوستی به خصوص بیماری‌هایی که سطح وسیعی از پوست بدن را در بر می‌گیرند را کاهش می دهد.

روزه همچنین به بدن کمک می کند که از کانون و توده میکروب هایی که از خوردنی ها و آشامیدنی ها تغذیه می کنند خود را رها کند و این فرصت کمیابی برای رفع عوامل بیماری در بسیاری از بیماریهای است که انسان به آنها مبتلا می شود. همچنین امتناع از مصرف غذاهای چرب در طی دوران روزه داری میزان ابتلا به عوارض پوست چرب همانند التهاب پوست، جوش های جوانی ، دمل ها ،جوش ها، شوره سر و اگزما را کاهش

---

[۱]- منبع قبلی

می دهد بنابراین می بینیم که بسیاری از آسایشگاه های اروپایی روزه را برای درمان به کار می برند و بر آن تأکید دارند.[۱]

❖ درمان ناتوانی جنسی:

در پایگاه اینترنتی هیات اعجاز عملی قرآن و سنت آمده است که روزه داری به مدت ده روز پی درپی منجر به کاهش چشمگیری در ترشح هرمون‌های جنسی می شود و به تبع آن رغبت جنسی روزه دار کاهش یافته و قوای جنسی او ضعیف می گردد.

اما این ضعف جنسی بطور موقتی است زیرا بلافاصله بعدا از چند روز تغذیه این حالت از بین می رود و ترشح هرمون های جنسی فرد به بالاترین میانگین نسبت به قبل از روزه داری می رسد و این حالت در میانگین باروری اثر گذار نیست و آن را تضعیف نمی کند.[۲]

همچنین ثابت شده است که روزه فعالیت غدد جنسی را تقویت کرد و کارآیی آنها را تا حد بسیار زیادی افزایش می دهد ثابت شده است که روزه منجر به افزایش تعداد اسپرم ها و تقویت قوای جنسی مردها به میزان ده برابر نسبت به قبل از دوران روزه داری شان می شود مساله ای که به درمان

---

[۱]- پایگاه اینترنتی (الساحة الطبية) به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ

[۲]- به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ پایگاه اینترنتی هیات اعجاز عملی قرآن و سنت

بسیاری از حالت های عقیم بودن و ناتوانی جنسی کمک می کند همانطور که اهمیت روزه در افزایش ترشح هرمون های زنانه و فرآیند تخمک گذاری ثابت شده است مساله ای که به درمان بسیاری از حالت های نازایی در زنان کمک می کند.[۱] از اینجا به حکمت و اعجاز نبوی در توصیف روزه به عنوان یک راه کار برای جوانانی که قادر به ازدواج نیستند و کنترل سرکشی شهوت جنسی در آنان پی برد در جایی که می فرماید:﴿یا معشر الشباب من استطاع منکم الباءة فلیتزوج و من لم یستطع فعلیه بالصوم فانه له وِجاء[۲]﴾ «ای گروه جوانان هر کس از شما که توانایی هزینه ها و مخارج را داشته باشد باید ازدواج کند و هرکس نتوانست باید روزه بگیرد که روزه برای او همچون یک محافظ است»

❖ درمان میگرن (سردرد میانی)

روزه طبی برای درمان بسیاری از بیماریهای مزمن به کار می رود به عنوان مثال بیماری که دیابت (مرض قند)داشته باشد از خوردن مواد قندی و نشاسته ای که حاوی میزان بالایی از کالری هستند منع می شود روزه نیز به عنوان یک روش پیشگیری برای بسیاری از بیماری ها به کار می رود و

---

[۱] – پایگاه «الساحة الطبیة » – درمان با روزه

[۲] – موسوعة الحدیث النبوی الشریف

تجربه عملی تاثیر مثبت روزه در درمان سردرد میانی که به میگرن نامیده می شود ثابت شده است.

در یک تجربه عملی که بر روی گروهی از افراد که بیش از سی سال مبتلا به میگرن بودند معلوم شد که بعد از دو تا سه هفته روزه گرفتن هشتاد درصد آنان درمان شدند و با تکرار این تجربه به مدت سه تا چهار ماه تمامی عوارض این بیماری از بین رفت روزه در این حالت همچون مسواکی عصب ها و سلول های مغز را پاکسازی می کند و نشاط و سر زندگی را به آنها باز می گرداند.[۱]

❖ درمان بیماریهای دستگاه گردش خون(تصلب شرائین، دیابت، فشارخون، کولسترول)

بسیاری از پزشکان بر اهمیت روزه در درمان بسیاری از بیماریهای دستگاه گردش خون مانند:تصلب شرائین،دیابت،بالا رفتن فشار خون و کولسترول تاکید دارند و این که به کاهش خطرهای ناشی از آنها کمک می کند.

---

[۱]- پایگاه اینترنتی «الساحة الطبیبة» به تاریخ ۱۴۲۶/۲/۱۱ هـ

الف : درمان دیابت :

تجربه های عملی بر این مساله تاکید دارند که روزه فعالیت غده های درون ریز از جمله غده پانکراس را که مسئول ترشح انسولین در خون است تقویت می کند و بیماری دیابت همانطور که گفته می شود به سبب کاهش ترشح انسولین ایجاد می شود بنابراین روزه از طریق تحریک و فعال کردن غده پانکراس در ترشح انسولین فرصت مبتلا شدن فرد به دیابت را کاهش می دهد و به تنظیم فعالیت آن کمک می کند.[۱]

در یکی از تحقیقاتی که بر روی بیماران مبتلا به دیابت انجام شده قرار شد آنان به مدتی حداقل ده ساعت و حداکثر بیست ساعت در طول سه هفته متوالی روزه بگیرند و بیماران بعد از هر دوره روزه داری وعده‌هایی سبک که میزان کالری آن اندک باشد تناول کنند نتایج بسیار خیره کننده بود بطوری که روزه تاثیر بسیار مؤثرتری از دارو و درمان های شیمیایی داشت.[۲]

ب: درمان بالا رفتن فشار خون:

روزه در درمان فشار خون بالا مفید است بطوری که تجربه نشان داده است افراد مبتلا به این بیماری بعد از روز سوم روزه داری شان فشار خون

---

[۱]- پایگاه اینترنتی «الساحة الطبيبة» به تاریخ ۱۴۲۶/۲/۱۱ هـ

[۲]- پایگاه اینترنتی «الخيمة» به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ

بالای آنان کاهش یافته و میزان فشار خون آنان بعد از حدود دو هفته از شروع روزه داری به اندازه طبیعی خود می رسد.[۱]

ج : درمان کولسترول:

همانگونه که پزشکان تاکید دارند روزه برای تنظیم میزان کولسترول در خون و پایین آوردن میزان بالای آن و کاهش ترشح آن در شریان ها که منجر به لخته شدن خون می شود مفید است.[۲]

❖ درمان اضافه وزن و چاقی :

روزه بطور جدی به بیماران مبتلا به چاقی و اضافه وزن کمک می کند که به تدریج و به راحتی خود را از وزن اضافه رها کنند بطوری که مقدار غذایی که انسان در طی دوره روزه داری می خورد کاهش می یابد و به این ترتیب میزان چربی های رسوب شده در بدن نیز کم می شوند.کبد نیز در طی زمان روزه داری اقدام به مصرف مواد قندی و چربی انباشته شده در بدن و تبدیل آنها به انرژی برای جبران کمبود انرژی مورد نیاز فعالیت های حیاتی بدن می نماید علاوه بر آن مقدار زیادی از آب موجود در بافت های بدن مصرف می گردد و این امر بطور عملی در کاهش وزن نقش دارد. همچنین منظم شدن وعده های غذایی کاهش و کنترل اشتها و حرص و ولع

---

[۱]- پایگاه اینترنتی «الساحة الطبیبة» به تاریخ ۱۴۲۶/۲/۱۱ هـ

[۲]- منبع قبلی پایگاه اینترنتی «الخیمة» به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ

به غذا در نزد شخص روزه دار، همگی به نوبه خود به فرد چاق کمک می کند که وزن اضافه خود را کم کند به خصوص اگر تعادل در خوردن و آشامیدن و عدم اسراف و تبذیر در آنها با روزه داری همراه گردد به درستی که روزه بهترین طبیب کاهش وزن و شایسته ترین همه آنان است.[1]

می توان گفت روزه یک راه کار مفید برای آب کردن چربی‌هایی است که موجب افزایش وزن و چاقی می شود مخصوصاً اگر شخص روزه دار به فعالیت های ورزشی و جسمانی از جمله پیاده روی ،ماساژ و حمام بخار داغ (سونا) بپردازد.بلام یکی از پزشکان سرشناس غرب معتقد است که به کمک روزه انسان می تواند مسئولیت ها و وظایف خود را با آگاهی و جدیت کامل انجام دهد و به ضرر و زیان‌های جسمانی و روحی روانی خود پی ببرد مساله ای که اراده و تصمیم‌گیری و صبر و شکیبایی روزه دار را در تحمل گرسنگی تقویت می کند با علم به این که انسان روزه دار روز چهارم روزه داری به بعد تقریبا احساس گرسنگی نمی کند و این امر روزه در راس گزینه هایی قرار می دهد که شخص چاق برای کاهش وزن اضافه خود به کار می برد.

---

[1]- نگاه کنید به پایگاه اینترنتی «الخیمة» به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ

❖ درمان نقرس(ورم مفاصل)

این بیماری نوعی از التهاب و ورم مفصل ها و به ویژه اطراف پا است و به طور علمی ثابت شده است که کم کردن خورد و خوراک و به خصوص مواد گوشتی در دوران روزه داری خطر ابتلا به بیماری نقرس یا آنچه به بیماری پادشاهان مشهور است را کاهش می دهد. بیماریی که از مهمترین علل ابتلا به آن زیاده روی در خوردن گوشت قرمز است به طوری که مقدار مصرف مواد گوشتی توسط فرد در دوره روزه داری کاهش می یابد.همچنین برنامه غذایی انسان روزه دار در دوره روزه داری فقط به مواد گوشتی محدود نمی شود بلکه او در برنامه غذایی خود مواد غذایی متنوعی چون سبزیجات ،میوه ها ،مواد قندی و نشاسته ای و دیگر مواد را قرار می دهد که خطر ابتلا به این بیماری را کاهش می دهد.[1]

❖ درمان بیماری سرطان :

در یک پژوهش جدید در نوع خود گروهی از پزشکان و محققان آمریکایی تاکید دارند که روزه به کاهش کالری در بدن کمک می کند مساله ای که به کاهش میزان تقسیم سلولهای سرطانی منجر می‌شود و از خطر

---

[1]- نگاه کنید به پایگاه اینترنتی «الخیمة» به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ

بیماری‌های سرطانی چون سرطان پوست، سرطان پستان، سرطان پروستات و سرطان قولون و انواع سرطان های دیگر می کاهد.[۱]

❖ درمان بیماریهای چشم :

از جمله مسائل مهمی که بسیاری از مردم از آن غافل هستند این است که روزه تاثیر بسزایی در درمان بیماریهای چشم و کاستن خطر ابتلا به بسیاری از آن بیماریها دارد از جمله بیماریهای چشم که تجربه عملی ثابت کرده اند با روزه فرد مبتلا به آنها بهبود می یابد عبارتند از گلوکوما (آب سیاه) که بر دو نوع است:

الف: گلوکومای مزمن ساده:

این بیماری در دهه شصت از عمر انسان گریبانگیر او می شود و بطور مساوی زنان و مرد ها به آن مبتلا می شوندو چندین عارضه دارد که برخی از آنها عبارتند از :بالا رفتن فشار چشم،انقباض دایره دید و گرد شدن نوک عصب بینایی که در نهایت منجر به باریک شدن و از بین رفتن عصب بینایی می شود که نتیجه آنها از دست رفتن بینایی است.

از جمله حقایق مسلم و ثابت شده در نزد چشم پزشکان این است که روزه به طور عملی به بهبود وضع فرد مبتلا به این بیماری کمک می کند به

---

[۱]- نگاه کنید به پایگاه اینترنتی «منتديات النبراس» به تاریخ ۱۴۲۶/۷/۱۹ هـ

خصوص اگر فرد بر روزه مداومت داشته باشد و بطور صحیح آن را ادا کند خواه اگر روزه واجب یا روزه اختیاری باشد می توان این مطلب را بدین ترتیب تفسیر کرد که میزان تمرکز خون در حین روزه داری افزایش می یابد و میزان آب بدن کاهش یافته و در پی آن بطور مستقیم میزان ترشح غدد اشکی مسئول ترشح مایعی که از چشم حمایت می کند و در برابر هر شی خارجی محافظت می کند و حاوی آنزیم هایی بخصوص و میانگین مواد شور است کاهش می یابد.[۱]

برای اینکه فشار چشم داخلی در حد میزان طبیعی خود که ما بین ۲۲-۱۲ میلی متر جیوه است باقی بماند باید توازن و تعادلی میان میزان ترشح مایع اشکی که از میان مژه ها و بعد از تحریک غدد اشکی تراوش می کند و بین میزان مصرف آن در حرکات خاص آن برقرار شود روزه از مهمترین راهکارهایی است که طب جدید برای رسیدن به این تعادل و توازن به آن دسته یافته است.[۲]

ب:گلوکومای حاد احتقانی:

این نوع بیماری در دهه پنجاه از عمر انسان بروز می کند و زنان بیشتر از مردها به این بیماری مبتلا می شوند بطوری که این نسبت به ۳ به ۱

---

[۱]- نگاه کنید به : کتاب «أسار العیون» اثر دکتر محمود صلاح الدین

[۲]- نگاه کنید به : منبع قبلی و نگاه کنید به پایگاه اینترنتی اسلامست به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ

می رسد و چون زنان عاطفی‌تر از مردها هستند و بیشتر کسانی به این بیماری مبتلا می شوند که عاطفی و دارای طبعی تند و عصبی مزاج هستند همچنین کسانی که از دوربینی رنج می برند به این بیماری مبتلا می شوند بدون شک حالت روانی و عصبی نقش زیادی در ابتلا به بسیاری از بیماریها یا محافظت در برابر آنها دارد ثبات روانی و آرامش روحی که روزه برای فرد روزه دار محقق می کند باعث می شود او کمتر در معرض ابتلا به چنین بیماریهایی قرار گیرد و همچنین عوارض آنها را محدود می کند.[۱]

❖ درمان بیماریها و ضعف های شبکیه و محافظت از آن :

بسیاری از بیماریهای دیگر هستند که بطور مستقیم یا غیر مستقیم بر فعالیت شبکیه و ابتلا آن به بسیاری از بیماری ها تأثیر دارند و باعث ضعف بینایی شده و بر میزان دید فرد مبتلا اثر می گذارند. از جمله این بیماریها عبارتند از حالت های بالا رفتن فشار خون ،تصلب شرائین و مرض قند.

روزه نقش مثبت و سازنده ای در این گونه حالت ها دارد بطوری که به عنوان پیشگیری کننده عمل می کند و از خطرهای ابتلا به این بیماری ها می کاهد همچنین ثابت شده است که روزه توانایی چشمگیری در بهبود

---

[۱]- نگاه کنید به پایگاه اینترنتی اسلامست به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ ه . مقاله تحت عنوان روزه و بیماری های چشم اثر دکتر ابراهیم محمد عامر

حالت‌های بیماری در این گونه بیماریها دارد که باعث می شود نقش مهمی در خفیف کردن سلسله ضعف های دوره بیماری و ممانعت از وخیم شدن وضع آنها داشته باشد این امر منجر به کاهش پیچیدگی های آنها که مهمترین شان بیماریهای شبکیه و ضعف دید هستند ،می شود.[۱]

❖ درمان بیماریهای عصبی :

پزشکان بر اهمیت روزه به عنوان یک راهکار موثر در درمان بسیاری از بیماریهای عصبی تاکید دارند بیماریهایی همچون فلج رعشه، آلزایمر ،التهاب سلول های عصبی و فشار عصبی که بر واکنش های رفتاری فرد تاثیر گذار است و قبلا به برخی از این امور اشاره کردیم ثابت شده است که روزه به فرد در کنترل حرکات و رفتارها و خواسته های وی کمک می کند که این امر احتمال ابتلای او به بیماری های روانی و عصبی را کاهش می دهد همچنین به اثبات رسیده است که روزه به بازسازی بسیاری از سلول های بدن و از جمله سلولهای عصبی کمک می کند .

---

[۱]- منبع قبلی

❖ درمان بیماریهای کبد:

روزه به سلولهای مرده کبد کمک می کند بار دیگر تجدید و بازسازی شوند همچنین کمک می کند که کبد از مواد قندی و چربی های زائد و انباشته شده در داخل آن در طی سال رهایی یابد و این از طریق سوختن آنها و رها شدن از آنها به شکل انرژی که بدن را قادر می سازد فعالیت های حیاتی خود را ادامه دهد ، صورت می گیرد .روزه همچنین مقدار چربیهایی که از طریق تغذیه با مواد چرب به کبد می رسد را کاهش می دهد و این امر به کبد بعد از رنج و مشقت زیاد فرصتی برای استراحت می دهد.[1]

❖ درمان التهاب های مجرای کسیه صفرا:

پزشکان تاکید می کنند که چربی‌ها تاثیر سوئی برای بیمار مبتلا به سنگ کیسه صفرا یا التهاب کیسه صفرا دارند و شخص روزه دار در جریان مدت روزه داری از خوردن مواد چربی زا امتناع می کند و این امر به او کمک می کند که خود را از عوارض این التهاب های دردناک نجات دهد و از رسوب چربی‌ها در آن ها بکاهد همچنین غده صفرا را برای ترشح صفرا تحریک می کند و فعالیت آن را تنظیم می کند.

---

[1]- پایگاه اینترنتی اسلامست نگاه کنید به پایگاه اینترنتی «الساحة المفتوحة » ۱۴۲۱/۱۲/۱۶ هـ

❖ روزه یک فرصت طلایی برای درمان بیماریهای حساسیت است

که اغلب این بیماریها به سبب خوردن مواد غذایی به خصوصی ایجاد می شوند و از جمله عوارض آنها سرخ شدن پوست ،احساس تهوع و رغبت شدید به خاراندن پوست است که در مدت روزه داری بدن از خوردن این نوع غذاها خلاص می شود و مضرات ناشی از خوردن آنها را جبران می کند.[1]

❖ محافظت از سطح و میزان هوش:

در روزنامه سعودی الریاض در شماره (۱۳۵۳۸) منتشر شده در ۱۲ جمادی الاخر سال ۱۴۲۶ هـ آمده است که پژوهشی به تازگی منتشر شده است که ثابت می کند روزه و مصرف کم غذاهای چرب و مداومت بر مصرف غذاهای با کالری کمتر به طولانی شدن عمر و پیشگیری از ابتلا به بیماریهای مغز و اعصاب و بالا رفتن قدرت حافظه به اذن خداوند متعال کمک می کند.

همچنین از این روزنامه نقل شده است که مصرف مقدار اندک غذا بر سطح هوشیاری انسان محافظت کرده تمرکز و ظرفیت آن را بالا می برد این

---

[1]- نگاه کنید به« منتدیات النبراس» به تاریخ ۱۴۲۶/۷/۲۱ هـ

مطلب بر اساس پژوهشی است که گروهی از پژوهشگران دانشگاه فلوریدای آمریکا انجام دادند.[۱]

همچنین تجارب علمی تاکید دارند که مصرف غذاهایی که میزان کالری آنها پایین است به حمایت سلول های مغزی و عصبی کمک می کند و توانایی آنها را برای تجدید و بازسازی افزایش می دهد و به طور فعال در کاهش خطر ابتلا به برخی بیماریهای عصبی همانند :الزایمر و فلج رعشه نقش دارد و همچنین میزان ابتلا به بیماری سرطان و مخصوصا سرطان سینه و پروستات را کاهش می‌دهد.[۲]

❖ افزایش سیستم ایمنی بدن:

برخی تجربه ها و آزمایشاتی که گروهی از دانشمندان در باره تاثیرات روزه بر سیستم ایمنی بدن انجام داده اند نشان می دهد که روزه تاثیری مفید و مثبت بر سیستم ایمنی بدن دارد جایی که بطور عملی ثابت شده است که سطح انجام وظایف سلول های لنفاوی در حالت روزه داری نسبت به قبل از آن ده برابر بهتر می شود همچنین سلول های مقاوم در برابر بیماری ها به میزان چشمگیری افزایش می یابند و نسبت پروتئین های مسئول تشکیل

---

[۱]- روزنامه « الرياض اليومية» به تاریخ ۱۴۲۶/۶/۱۳ هـ

[۲]- پایگاه اینترنتی «هیأت اعجاز علمی در قرآن و سنت » به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ

پادزهر آنتی بادی در خون بالا می رود مساله ای که بر اهمیت روزه در حفظ صحت و سلامتی بدن و دست یافتن به بازدارندگی و ایمنی لازم برای مقابله در برابر بیماریها تاکید دارد.[۱] و بر این اعجاز نبوی در نزد ما تاکید می کند که آن حضرت فرمود:﴿صوموا تصحوا ﴾روزه بگیرید تا سالم بمانید.

❖ رهایی از سم ها :

بدن انسان در معرض بسیاری از مواد مضر و سم هایی قرار می گیرد که در بافت‌های آن انباشته می شوند و اغلب آنها از طریق غذایی که می خورد و داروها و مواد شیمیایی که به واسطه آنها درمان و معالجه می‌شود یا هوایی که استنشاق می‌کند و سرشار از دود ماشین ها ،کارخانه ها و زباله ها و پس ماندهای سمی است به بدن راه می یابند و یا از طریق سوخت وسوز داخلی عناصر غذایی موجود در بدن حاصل می شود بدن به واسطه کبد از این گونه سموم رهایی می یابد در حین روزه‌داری انرژی نهفته در بدن کم می شود و کبد چربی ها و عناصر غذایی موجود در سایر اعضا را جذب می کند و برای کمک به بدن در تامین انرژی مورد نیاز برای ادامه فعالیت های طبیعی آنها را می سوزاند و به این ترتیب سم‌های به وجود آمده از عملیات سوخت و سوز و موجود در عناصر غذایی را بیرون می آورد و از

---

[۱] – پایگاه اینترنتی (هیأت اعجاز علمی در قرآن و سنت) به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ

طریق سیستم دفع آنها را بیرون می فرستد و یا آنها را به سایر عناصر غیر مضر تبدیل می کند.

به این ترتیب است که فرصت های رها شدن بدن از این سم ها در دوره روزه داری بیشتر می‌شود دکتر مک فادن در تاکید این نقش روزه می گوید :هر انسانی به روزه احتیاج دارد اگرچه بیمار نباشد چون سم های موجود در غذاها و داروها در بدن جمع می شود و آن را همچون یک بیمار سنگین و کند می‌کند و فعالیتش را کمتر می نماید وقتی انسان روزه می گیرد از این سم ها نجات می یابد و چنان احساس نشاط و انرژی به او دست می دهد که قبلا به خود ندیده است.[۱]

دانشمندان زیست شناسی راز بازگشت بدن به نشاط و سرزندگی خود به واسطه روزه را این گونه شرح و تفسیر می کنند که بعد از دوره روزه داری بدن از مواد زاید پس ماندها ،سم ها و میکروب های مضر رها می شود و انرژی و سلامتی خود را دوباره به دست می آورد.[۲]

[۱]- پایگاه اینترنتی روزنامه « الجزیره» به تاریخ ۲۰۰۴/۷/۲۴ م

[۲]- پایگاه اینترنتی« الساحة الطبية » به تاریخ ۱۴۲۶/۲/۱۱ هـ

❖ تجدید و بازسازی سلولهای بدن:

روزه به بدن کمک می‌کند که سلولهای مرده خود را که به مرحله پیری رسیده‌اند بازسازی کند و بدن را برای ساختن سلول های جدید تحریک کند تا جایگزین سلولهای مرده آن شوند روزه داری به بدن یک دوره استراحت می‌دهد که بدن در طی این دوره انرژی و عناصر لازم را برای بازسازی و تجدید به دست می آورد.

حکایت هایی درباره روزه

حکایت اول: چرا روزه می گیریم ؟

تام برنز از مدرسه روزنامه نگاری کلمبیای آمریکا می گوید : من روزه را یک تجربه معنوی عمیق می دانم تا یک تجربه جسمی و بدنی . بنابراین علیرغم این که من روزه را به نیت خالص شدن از اضافه وزن شروع کردم اما پی بردم که روزه برای قوی شدن ذهن بسیار مفید است و کمک می کند که انسان یک دید روشن به مسائل داشته باشد و افکار جدیدی را استنباط کند و تمرکز حواس داشته باشد. چند روزی از روزه داری من در آسایشگاه درمانی بولنگ نگذشت که متوجه شدم که با یک تجربه والا و شگفت انگیز معنوی مواجه شده ام من تا به امروز چندین بار روزه گرفته ام دوره هایی یک تا شش روزه بوده اند که ابتدا انگیزه من از روزه گرفتن پاک کردن بدن از آثار مضر غذاها بود اما من اینک به انگیزه پاک شدن و راحت شدن جنبه روحی معنوی از هر آنچه که در گذشته زندگی ام بوده روزه می گیرم . مخصوصاً بعد از اینکه چندین ماه سراسر جهان را گشتم و ظلم و ستم وحشتناکی که بسیاری از مردم در سایه آن زندگی می کردند، مشاهده کردم. احساس می کنم من به یک طریقی نسبت به آنچه که بر این مردم می گذرد، مسؤول هستم بنابراین من به منظور کفاره این مسأله روزه می گیرم .

وقتی روزه می گیرم اشتیاق و علاقه ام به غذا کاملا از بین می رود و به بدن من احساس راحتی عجیبی دست می دهد که قبلا نمونه آن را تجربه نکرده ام و خود به خود از هوی و هوس و شهوت ها و عواطف منفی مانند حسادت ، غیرت بی مورد و خودکامگی دور می شوم چه بسا نفس من از مسائل و امورات خاص خود همانند ترس، پریشانی و احساس سستی و دلتنگی دور می شود و وقتی که روزه هستم اثری از هیچ یک از این ها نمی یابم . من در حین روزه داری با مردم احساس هماهنگی و همساز شدن عجیبی دارم و احساس می کنم که در حالتی هستم که با نفس خود و با همه جهان هستی سر سازش و مصالحه دارم و چه بسا همه این چیزهایی که گفتم ، همان چیزی است که باعث شد من به راز موجود در خوشحالی و سرور مسلمانان در ماه رمضان و اشتیاق آنان به روزه‌داری و استقبال آنان از این ماه به بهترین شکل پی ببرم به طوری که چنان جشن با شکوه معنوی جذاب برای این ماه بر پا می کنند که در جهان نظیر آن را ندیده ام آن گونه که خودم آن را در کشورهای اسلامی که رفته ام ، مشاهده نموده ام .[۱]

---

[۱] – پایگاه اینترنتی . ملتقیات الدانة للحور به تاریخ ۱۴۲۶/۱/۱۳ هـ .

حکایت دوم : دختر نوجوانی که تجربه روزه داری خود را حکایت می کند.

من در سن ده سالگی به شدت به یک بیماری پوستی مبتلا شدم .آن بیماری به شکل تاول های قرمز در سطح پوست ظاهر می شود . بعد از این که تعدادی از پزشکان بزرگ بیماری های پوستی به پدرم گفتند : باید به این حالت عادت کنید و تلاش کنید با این وضع دخترتان بسازید چرا که این بیماری پوستی مهمانی است که قدمش سنگین و مدت اقامتش طولانی است ، بعد از این امیدی به بهبودی این وضع برایم نماند و من مدت زیادی به این وضع و با دلتنگی و ناراحتی زندگی کردم و از جامعه به گوشه نشینی پرداختم و به نوعی افسردگی شدید مبتلا شدم امید به شفا و بهبودی روز به روز ضعیف می شد و در طی این مدت همه راه های مشهور درمان و معالجه و رهایی از این حالت خودم را به کار گرفتم اما نتیجه ای در بر نداشت . آن چه که باعث دلتنگی من می شد و برایم بسیار دردناک بود استمرار و ادامه این وضع برای من و رسیدن به دهه دوم عمرم بود و به سن ازدواج نزدیک می شدم دردهای دیگری بر دردهایم افزوده شد و هرگونه برای شما بگویم نمی توانم احساس آن موقع خودم را برای شما توصیف کنم . روزی یکی از دوستان پدرم به من پیشنهاد کرد که روزه داری را به عنوان یک روش جدید درمان امتحان کنم و آن را به مدت طولانی به عنوان درمان حالت روحی روانی و جسمانی به کار بگیرم . او به من گفت که

خودش به همراه همسرش این روش را تجربه کرده اند و تجربه موفقی بوده است و به خواست خدا از آن چه که رنج می برند ، شفا یافته اند .

از خداوند کمک خواستم و این خبر را تکذیب نکردم و با اخلاص خدا را صدا زدم و از او خواستم که شفای من را در روزه داری قرار دهد و شروع به روزه گرفتن کردم . یک روز در میان روزه می گرفتم و در هنگام افطار و سحری به سنت و روش پیامبر ﷺ پایبند بودم . با گذشت زمان به این وضع عادت کردم و تقریباً بعد از سپری شدن دو ماه از آغاز روزه گرفتن من ، ناگهان حالتی پیش آمد که همگی و از جمله پزشکانی که قبلاً به آنان مراجعه کرده بودم و از ارائه درمان و علاج مناسب برای آن بیماری من ناتوان بودند ، را حیرت زده کرد .بیماری من شروع به عقب نشینی کرد و روز به روز از بین می رفت تا اینکه در نهایت من به حالتی رسیدم که گویا بیماری نداشتم و طراوت و شادابی به پوست من بازگشت.[1]

---

[1] – پایگاه اینترنتی قبل – با اندکی تصرف .

حکایت سوم: جوان آمریکایی تجربه روزه داری خود را حکایت می کند.

روزه حق بزرگی برگردن من دارد . من نزدیک سه سال بود که به حالت شدیدی از التهاب مفاصل مبتلا بودم با وجود این که این التهاب مزمن نبود اما من به شدت از آن رنج می بردم و همین کافی بود که مرا از راه رفتن و پیاده روی به مسافت های طولانی ناتوان کند علیرغم اینکه من در سن جوانی بودم اما نمی توانستم بیش از نیم ساعت بنشینم . بعد از نشستن به حالت خشکی کامل و عدم توانایی در حرکت کردن قرار می گرفتم چندین مرحله برای درمان آن تلاش کرده بودم اما همه تلاش ها ناکام ماند با وجود اینکه کشور من در یک پیشرفت علمی گسترده به سر می برد سپس خواست و اراده خداوند متعال براین بود که با یک جوان سیاه پوست آشنا شوم که پایبند به دین اسلام بود او روزی مرا دعوت کرد که همراه با او به مسجد بروم و در آنجا دین اسلام را به من عرضه کرد . در آن موقع روزهای آغازین ماه رمضان بود . من از خود روزه داری خوشم آمد اما برای اعلام تصمیم مبنی بر اسلام آوردن من و گرایش من به آن ، اندکی درنگ کردم با وجود اینکه در درون قانع شده بودم که این دین به قلب من نزدیک‌تر و در نزد من محبوب‌تر از سایر ادیان است و آن اصول متعالی و ارزشمند آن که ظلم و تفرقه میان افراد بشر را رد می کند در حالی که این دو جدیدترین مشکلاتی بودند که جامعه آمریکا و مخصوصاً شهر نیویورک

که در آنجا ساکن بودم از آن رنج می برند . قبل از اعلان اسلام آوردن خود روزه داری را تجربه کردم و کاملاً همانند مسلمانان روزه می گرفتم و آن دوست سیاه پوست من در این امر به من کمک می کرد من در هنگام افطار به خرما ، آب ، شیر و برخی آب میوه ها و سبزی های تازه اکتفا می کردم و بعد از آن چیزی نمی خوردم مگر یک وعده غذایی اصلی که در هنگام سحری ها می خوردم . بعد از مدتی احساس کردم که حالم بهتر شده است و می توانم راه بروم و مسافت های زیادی پیاده روی کنم و شکر خدا همه دردهایم که بسیارهم از آنها رنج کشیدم ، از بین رفت . در آن هنگام من تنها راهی که در آن می توانستم بخاطر نعمتی که خداوند به من عطا کرد ،او را سپاسگذاری کنم اینگونه یافتم که بعد از اینکه کاملاً اسلام را پذیرفتم گرایش خود به آن را اعلام کنم . من اینک به خاطر منتسب بودن خودم به این دین جاویدان احساس افتخار و عزت می‌کنم و اگر اینک چگونگی استقبال من از ماه رمضان هر سال را مشاهده کنید قطعاً خواهید گفت این یک کودک خوشبین است نه یک مردی که چهل و پنج سال سن او گذشته باشد.[1]

---

[1] – منبع قبلی با تصرف

خاتمه

در آن چه که گذشت مهمترین مطالب را درباره فریضه روزه و کاربرد آن در درمان بسیاری از بیماری های روحی روانی ، اجتماعی و جسمانی ارائه کردیم و اقوال و سخنان بسیاری از پزشکان قدیم و جدید را که در مورد درمان با روزه کار کرده اند و آن را به بیماران خود پیشنهاد کرده اند ، نقل کردیم . همچنین در طی مطالب ذکر شده بر ما معلوم شد که روزه از جمله قدیمی ترین روش های درمانی است که ملت ها و اقوام در گذر زمان به آن روی آورده اند . بنابراین جای تعجب نیست که روزه از چنین جایگاهی متعالی و منزلتی برجسته در شریعت اسلام برخوردار باشد که از جانب خالق آسمان ها و زمین نازل شده است خالقی که همه مخلوقات را برای عبادت و پرستش خود خلق کرد و فقط خود او که پاک و منزه و بلند مرتبه است ، به آن چه که برای مخلوقات در دنیا و آخرت بهتر و شایسته‌تر است ، آگاه‌تر است و این افتخار برای ما کافی است که به خاطر منصوب بودنمان به این دین ماندگار به اذن خداوند متعال احساس عزت و افتخار کنیم و به ارکان آن پایبند باشیم و سنت پیامبرمان محمد ﷺ در را پیش گیریم و با چنگ و دندان از آن محافظت و نگه داری کنیم همانطور که خاتم پیامبران و فرستادگان ما را به این امر توصیه کرده است.پس عزت و نجات واقعی در پیروی از خداوند و رسول وی و پایبندی به کتاب و دین او و اقتدا به راه و

روش پیامبر او و پیروی از او در همه آنچه که به آن امر نموده و دوری کردن از آن چه که از آن نهی کرده و بر حذر داشته باشد و این مصداق فرمایش رسول الله ﷺ است که می فرماید : ﴿إنی ترکت فیکم ما إن تمسکتم به لن تضلوا بعدی کتاب الله و سنتی ﴾[1] « من در میان شما چیزهایی را به جا گذاشته ام که تا زمانی که به آنها پایبند باشید بعد از من گمراه نخواهید شد ؛ کتاب خداوند و سنت من » و عمل به این فرموده خداوند تبارک و تعالی است که می فرماید:﴿وَأَطِيعُواْ ٱللَّهَ وَٱلرَّسُولَ ﴾[2] «از خداوند اطاعت کنید و از رسول اطاعت کنید» و در نهایت این اندکی از بسیار است که شریعت والای ما از اعجاز الهی و حکمت ربانی را در برگرفته که آیات فراوانی دلالت بر صداقت و راستی آن دارند و این استوارترین دین و بهترین شریعت است که خداوند برای بشر نازل کرده است و غیر از آن از آنان پذیرفته نمی شود . خداوند در کتاب خود به راستی می فرماید :﴿وَمَن يَبۡتَغِ غَيۡرَ ٱلۡإِسۡلَٰمِ دِينًا فَلَن يُقۡبَلَ مِنۡهُ وَهُوَ فِي ٱلۡأٓخِرَةِ مِنَ ٱلۡخَٰسِرِينَ ﴾[3] « و هر که جز اسلام ، دینی دیگر جوید ، هرگز از وی پذیرفته نشود و وی در آخرت از زیان کاران است »

---

[1] – موسوعة حديث نبوی شريف

[2] – سوره آل عمران /۱۳۲

[3] – سوره آل عمران /۸۵

و در اینجا چیزی جز این نمی توان گفت که این کتاب چیزی جز تلاش ناچیز و کوششی به عمل آمده نیست که اگر ما در آن توفیقی کسب کرده باشیم، این توفیق و نعمت خداوند است و اگر غیر از این باشد ما فقط نفسمان را سرزنش می کنیم.﴿وَمَآ أُبَرِّئُ نَفۡسِيٓۚ إِنَّ ٱلنَّفۡسَ لَأَمَّارَةُۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيٓۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٞ رَّحِيمٞ﴾[۱]«و من نفس خود را تبرئه نمی‌کنم چرا که نفس قطعاً به بدی امر می‌کند مگر کسی را که خدا رحم کند زیرا پروردگار من آمرزنده و مهربان است»

و از خداوند متعال مسألت داریم که این عمل را خالصانه در جهت رضای ذات بزرگوارش قرار دهد و از خطا و اشتباهی که در آن از ما سر زده است ، بگذرد و از هر سخن و عملی که مخالف دین او و سنت پیامبر ﷺ او باشد ، به سوی او خود را تبرئه می کنیم چرا که او بزرگوارترین کسی است که از او درخواست می گردد و به او امید بسته می شود و او ما را بس است و بهترین وکیل است .

---

[۱]- سوره یوسف /۵۳

مهمترین منابع

- قرآن کریم
- موسوعة حدیث نبوی شریف
- پایگاه اینترنتی روزنامه سعودی الریاض
- پایگاه اینترنتی روزنامه سعودی الجزیره
- کتاب اسرارالعیون
- کتاب روائع الطب الاسلامی
- موسوعه آیات معجزات من الطب و عالم النبات
- پایگاه اینترنتی الدانة للحورا
- پایگاه اینترنتی منتدیات النبراس
- پایگاه اینترنتی المسلمة
- پایگاه اینترنتی اسلامست
- پایگاه اینترنتی الساحة المفتوحة
- پایگاه اینترنتی الساحة الطبیة
- پایگاه اینترنتی منتدیات وادی دوعن
- پایگاه اینترنتی الخیمة للحورا
- پایگاه اینترنتی مجله الدعوة شماره ۲۰۱۶ سال ۱۴۲۶ هـ
- پایگاه اینترنتی الیوم
- پایگاه اینترنتی ممنتدیات شبکه الشلال
- پایگاه اینترنتی المسلم
- پایگاه اینترنتی روزنامه شرق الاوسط
- پایگاه اینترنتی هیأت اعجاز علمی در قرآن و سنت
- پایگاه اینترنتی جهان بدون مشکلات
- کتاب الطب النبوی
- کتاب قانون در طب اثر ابن سینا
- کتاب انسان آن موجود ناشناخته .

9 786002 490025

انتشارات حسینی اصل
ارومیه.خیابان شهید منتظری
تلفن:۲۳۵۲۴۰۳